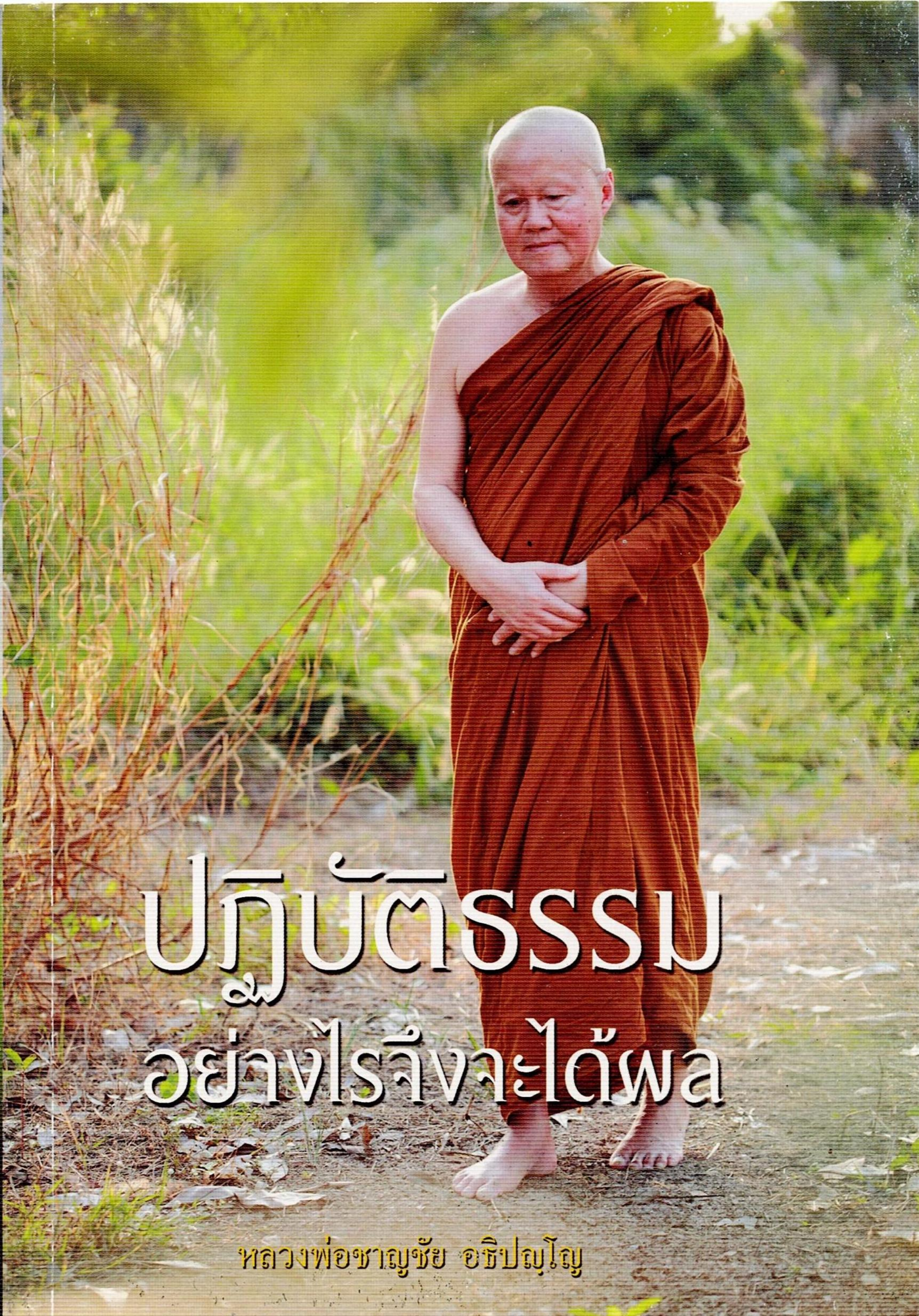
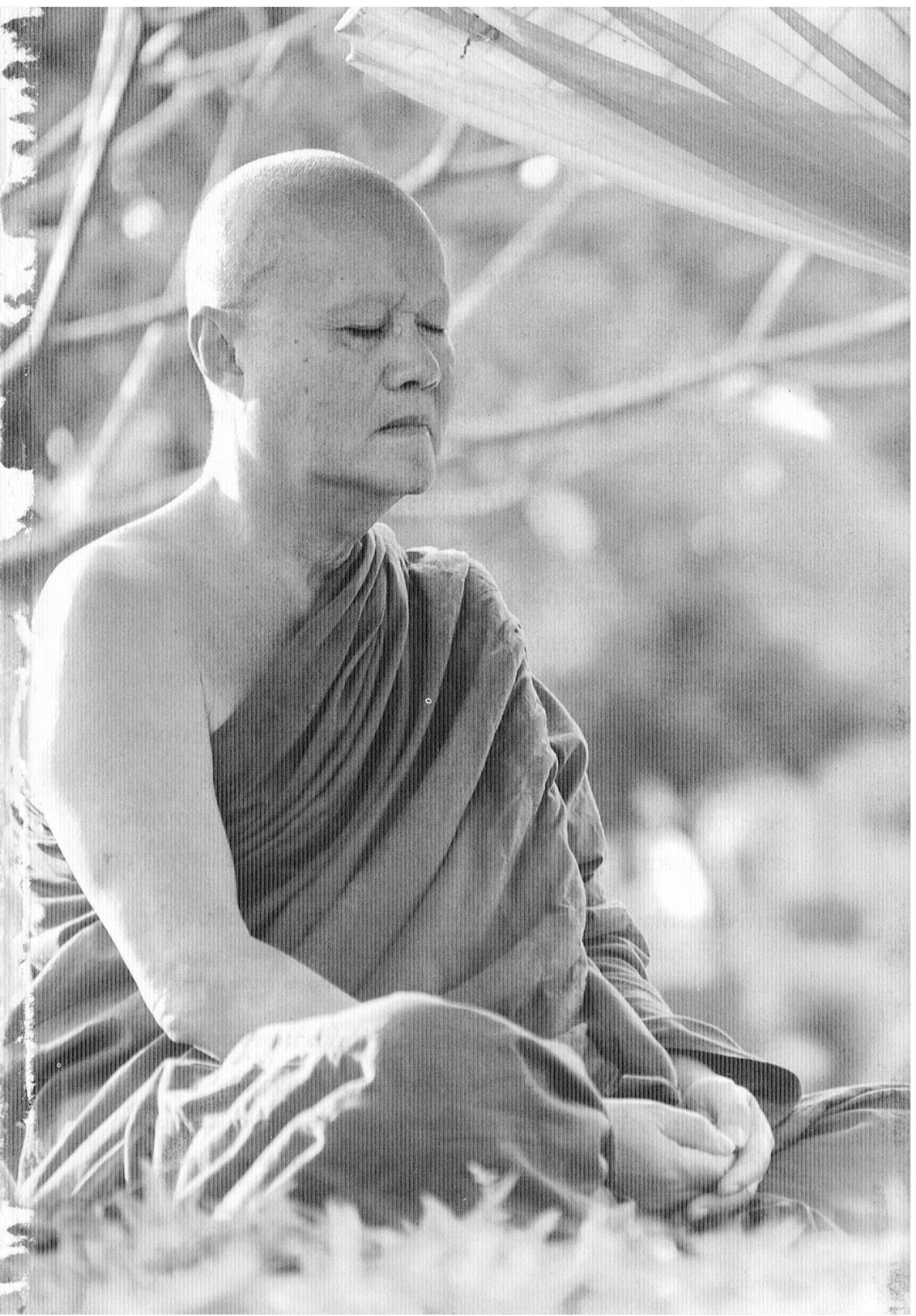


ปฏิบัติธรรม อย่างไรจึงจะได้ผล

หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ

ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้ผล

หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ



ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้ผล

หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน

๙๗ หมู่ ๓ ถนนคลอง ๑๐ ต.บึงบา อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี ๑๒๑๗๐

โทร. ๐๒-๙๐๘-๙๐๐๑ โทรสาร ๐๒-๙๐๘-๙๐๐๗

พิมพ์ ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ ครั้งที่ ๒ กุมภาพันธ์ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN

พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซท จำกัด โทร.๐๒-๙๑๘-๐๐๙๖

ผู้อุปถัมภ์การพิมพ์

กองทุนสื่อธรรมะ(สนับสนุนการผลิตสื่อธรรมะของหลวงพ่อชาญชัย)

คุณพ่อวัชระ คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว

คุณชัยสิทธิ์(กุ้ง) คุณธนวรรณ(เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว

คณะศิษย์ของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม วัดแพร่ธรรมาราม จังหวัดแพร่

ผู้ที่ต้องการหนังสือ MP 3 DVD ของหลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ

ติดต่อที่คุณชัยสิทธิ์(กุ้ง) หรือคุณธนวรรณ(เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์
บจก.บางกอกเยนเนอร์รัลเอ๊กซ์เพรส ๘๙/๖ ซ.ศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
แขวงสีลม เขตบางรัก กทม.๑๐๕๐๐ โทร.๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ เวลาทำการ

ท่านที่จะร่วมทำบุญผลิตสื่อธรรมะของหลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ

นำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์ **กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ**

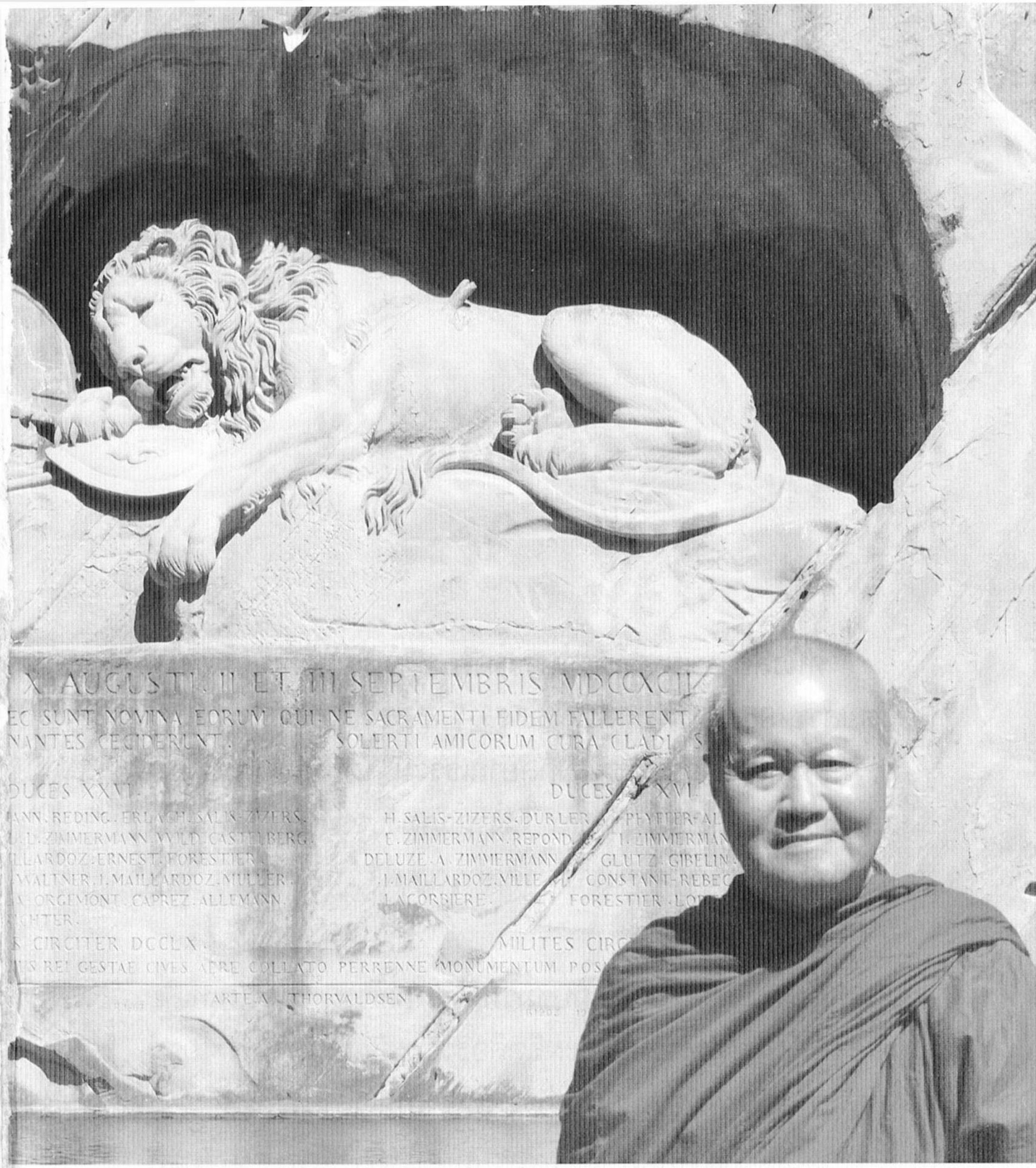
ธ.กสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ เลขที่บัญชี ๔๗๐-๒-๓๘๖๑๓-๑

ท่านที่จะร่วมทำบุญอบรมปฏิบัติธรรมที่ร่มอารามธรรมสถาน

นำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์ **กองทุนร่มอาราม**

ธ.กสิกรไทย สาขาโลตัส รังสิตคลอง ๗ เลขที่บัญชี ๕๖๙-๒-๐๖๔๑๘-๘

ธ.ไทยพาณิชย์ สาขาคลอง ๑๐ (ธัญบุรี) เลขที่บัญชี ๓๑๘-๒-๓๘๐๖๐-๙



อุทิศแด่
บุพการี และเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในวัฏสงสาร
มอบให้เป็นสมบัติโลกเพื่อแจกเป็นธรรมทาน

คำปรารภ

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมเรื่องที่ผู้เขียนได้เขียนลงในนิตยสาร Secret ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓-๒๕๕๔ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ในโอกาสที่ชมรมกัลยาณธรรม ได้นิมนต์ผู้เขียนมาแสดงธรรมที่ทางชมรมจัดขึ้น ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๘ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗

ผู้เขียนขออนุโมทนากับชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้ทุ่มเทเสียสละจัดงานแสดงธรรม และผลิตสื่อธรรมะอันเป็นสารประโยชน์ให้ผู้ที่สนใจได้ฟัง อ่าน กันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน

ขอความตั้งใจอันดีของทั้งผู้ให้และผู้รับ จงยังประโยชน์อันเป็นมงคลแก่ทั้งสองฝ่าย บุญใดที่ท่านปรารถนา ขอให้กุศลผลบุญนั้นจงสำเร็จแก่ท่านด้วย

อนึ่ง เรื่องที่นำมารวมในเล่มนี้ บางเรื่องได้เพิ่มเนื้อหาสาระมากกว่าเดิม เพื่อขยายความให้ชัดเจนยิ่งขึ้น สำหรับการจัดหน้านั้น ใช้วิธีขึ้นบรรทัดใหม่ในข้อความแต่ละประโยค เพื่อให้อ่านง่าย เน้นสาระสำคัญแต่ละช่วง ทำให้การจัดหน้าโปร่งตา อันจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของผู้อ่าน

หากผู้อ่านได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขออนุโมทนาด้วย ส่วนเนื้อหาใดที่ผิดพลาดผู้เขียนยินดีที่จะรับฟังเพื่อนำไปแก้ไขต่อไป.

พระชาญชัย อธิปญฺโญ

๑๒ มกราคม ๒๕๕๗

สารบัญ

หลงอารมณ์ ๘

ทัพพีที่ไม่รู้รสแกง ๑๙

มามืด ไปมืด ๒๗

เหตุใดทำดีแล้วมีทุกข์ ๓๕

พลังชีวิต ๔๓

ทำเกมรุก เพื่อชัยชนะของชีวิต ๕๐

ทำอย่างไรจึงจะรวย ๕๗

รวยได้ในชาตินี้ ๖๖

อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ๗๕

ทางสันติสุข ๘๓

ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้ผล ๙๑





หลงอารมณ์

เมื่อเรารู้สึกชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็จะมองสิ่งนั้นในแง่ดี
และหาเหตุผลมาสนับสนุนความชอบสิ่งนั้นต่าง ๆ นานา
โดยไม่คิดถึงผลเสียที่มีอยู่ หรือจะตามมา แม้แต่น้อย
ต่อเมื่อได้ประจักษ์ว่าสิ่งที่คิดว่าดีนั้นแท้จริงมีข้อเสียอยู่ด้วย
ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว

ดังเช่นเรื่องของบุคคลที่กล่าวถึง (นามสมมุติ)
เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้ผู้อ่านได้คิดถึงเรื่องต่าง ๆ ให้รอบด้าน

หนุ่มสาวที่รักกัน มักปล่อยอารมณ์ให้เคลิบเคลิ้มไปกับคนรัก
เป็นการปรุงแต่งให้ใจหลงใหลในความรัก
โดยขาดสติปัญญาพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต
สร้างวิมานในอากาศของการได้อยู่ร่วมกันว่า
ชีวิตจะมีความสุขอย่างนั้นอย่างนี้
ส่งใจไปถึงคนรักวันละหลายครั้ง
บางรายโทรศัพท์ถึงกันมากกว่าวันละ ๓ เวลา
รอคอยเวลาที่จะได้พบกันทุกครั้งที่มีการนัดหมาย
ถวิลหาอาลัยเมื่อต้องจากกันในแต่ละคราว

ความรู้สึกเช่นนี้เคยเกิดขึ้นกับ*นิออน*
สมัยเธออยู่ในวัยรุ่น ได้หลงใหลคนรักชนิดที่ไม่ลืมหูลืมตา
มิใยที่พ่อแม่จะห้ามปราม ไม่ให้หมกมุ่นในความรัก
เพราะเธอยังเรียนอยู่
ห้ามพบเพื่อนชายบ่อย
โดยเฉพาะการเที่ยวเตร่จนกลับบ้านดึก
แต่เธอก็ไม่เชื่อฟัง ปล่อยตัวปล่อยใจให้กับคนรัก
ที่สุดก็ตั้งครรภ์ และจบลงด้วยการ**ทำแท้ง**
จุดนี้เองที่เธอได้ตระหนักความจริงของชายที่เธอหลงรักว่า
เขาต้องการสนุกเพลิดเพลินกับเรือนร่างของเธอ
มากกว่าที่จะรักและรับผิดชอบต่อชีวิตของเธออย่างจริงจัง
กว่าจะได้เรียนรู้บทเรียนอันมีค่า
ก็ต้องแลกด้วยความทุกข์ทรมานทั้งจิตใจและร่างกาย
จนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด....

เมื่อ*กฤษณา*อยากให้ลูกของเธอมีสถานะที่สูงกว่าเพื่อน ๆ
เธอจึงตัดสินใจส่งลูกสาววัย ๑๖ ไปเรียนที่ต่างประเทศ
โดยคิดว่าการไปเรียนต่างประเทศในวัยนี้
จะช่วยให้ลูกมีพื้นฐานภาษาอังกฤษที่แข็ง (แรง)
มิใยที่สามีจะทักท้วงว่าลูกยังเล็กอยู่
ขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาชีวิต
ควรเรียนให้จบปริญญาตรีในประเทศก่อน

๑๑

แล้วจึงไปเรียนต่อปริญญาโทที่เมืองนอกก็ได้
หากไปในวัยนี้จะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของลูก
พลาดพลั้งไปลูกจะเสียคนได้
เนื่องจากกฤษณาเป็นผู้มีอำนาจตัวจริงในบ้าน
คำทักท้วงของสามีจึงไม่เป็นผล

ที่สุดลูกสาวของกฤษณาก็ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ ๙ ปี
เปลี่ยนสถานที่ศึกษาหลายแห่ง
จบปริญญาโทกลับมาได้ภาษาอังกฤษที่แข็ง (แรง) สมใจแม่
แต่ที่มากกว่านั้นก็คือ
ได้ประสบการณ์ทางเพศกับเพื่อนชายหลายคน
ติดยาเสพติด ใช้เงินเปลือง เอาแต่ใจตัว เชื่อมั่นในตัวเองสูง
ดูหมิ่นดูแคลนผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน เข้ากับใครไม่ค่อยได้
เปลี่ยนงานบ่อยครั้ง
ล้มเหลวในชีวิตครอบครัว...

เมื่อเกสรเกษียณจากงาน
เธอมีเงินก้อนหนึ่งที่จะเอาไว้ใช้ในบั้นปลายของชีวิต
เธอคิดหาวิธีที่จะบริหารเงินก้อนนี้ให้ได้ผลคุ้มค่า
เกสรได้ไปปรึกษาเพื่อนที่เคยเรียนมาด้วยกัน
เพื่อนคนนี้ชอบเล่นหุ้น จึงชักชวนให้เกสรเล่นหุ้น
โดยยกเอาผลกำไรที่จะได้จากการเล่นหุ้นมาจูงใจ

ว่าดีกว่าเอาเงินไปฝากธนาคารเป็นไหน ๆ

เกสรฟังแล้วก็เคลิบเคลิ้ม แต่ใจหนึ่งก็หวั่นไหว
เพราะเธอไม่เคยรู้เรื่องหุ้นมาก่อน
เพื่อนของเธออาสาจะเป็นที่ปรึกษาให้
ความอยากได้ ทำให้เกสรกล้า ๆ กลัว ๆ
แต่ความอยากได้มีกำลังมากกว่าความกลัว
เธอจึงตัดสินใจลองเล่นหุ้น โดยมีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ

ระยะแรกของการเล่นหุ้นเธอมีกำไรค่อนข้างดี
ถึงกับปรารภกับตัวเองว่า *รู้อย่างนี้เล่นไปตั้งนานแล้ว*
เธอเริ่มมีความรู้กับหุ้นกลุ่มต่าง ๆ
และสามารถซื้อขายหุ้นเองได้โดยไม่ต้องพึ่งเพื่อน
เธอเริ่มลงทุนมากขึ้น ใช้เวลาติดตามราคาหุ้นทุกวัน
แทบไม่เป็นอันทำอะไร

เมื่อเกิดภาวะวิกฤติเศรษฐกิจโลก หุ้นทุกตัวตกอย่างแรง
เกสรขาดทุนแทบจะหมดตัว
เงินก้อนสุดท้ายสำหรับการเลี้ยงดูชีวิตลดลงไปในพริบตา
แถมยังเป็นหนี้ค่าหุ้นด้วย
เกสรแทบจะฆ่าตัวตาย....

เมื่อ*ประมวล* อยากจะซื้อรถสักคัน
ก็คิดว่าการมีรถยนต์จะช่วยแก้ปัญหาการเดินทางไปทำงาน
ของตนและครอบครัวได้
จะได้ไม่ลำบากและใช้เวลาในการเดินทางมากเช่นทุกวันนี้
เขาได้นำความไปปรึกษากับภรรยา
ฝ่ายภรรยาเห็นว่ายังไม่สมควรที่จะซื้อ เพราะฐานะยังไม่ดี
ประมวลพยายามหว่านล้อมภรรยา
โดยให้เหตุผลว่า หากมีรถจะมีเวลาเหลือมากขึ้น
สามารถหางานพิเศษทำ เพื่อเพิ่มรายได้เอามาผ่อนรถ

ภรรยารู้นิสัยสามีดีว่าเป็นคนเอาแต่ใจตัว
จึงเออออไปตามประสาคนไม่อยากขัดใจสามี
เมื่อมีเงินน้อย ประมวลจึงซื้อรถเก่าอายุการใช้งาน ๑๐ ปี
ทันทีที่มีรถ เขาก็รู้ซึ้งถึงสัจธรรมของการมีรถว่า
เงินของเขามีแต่จะลดลง
ไหนจะค่าน้ำมัน ค่าซ่อม เพราะรถเสียอยู่เป็นประจำ
งานพิเศษเพื่อหารายได้เสริมเป็นเพียงวิมานในอากาศ
นอกจากนี้เขาและภรรยาก็มีเรื่องใช้รถออกนอกบ้านบ่อย
ประมวลทนใช้รถอยู่ ๘ เดือน ก็ถูกไฟแนนซ์มายึดเอาไป
มีหนี้เพิ่มอีกหลายหมื่นบาท เขาคงเข็ดไปอีกนาน...

๑๔

เมื่อกิตตินันท์ไม่ชอบหน้าแสนศักดิ์
เพราะแสนศักดิ์เป็นคนพูดจาโผงผาง
บ่อยครั้งพูดจาหยาบคาย
เป็นคนก้าวร้าวรุนแรง ออกจะไปในทางนักเลง
กลุ่มก๊วนที่สนิมกับแสนศักดิ์ก็นิสัยคล้ายกัน
กิตตินันท์จึงพยายามหลีกห่างแสนศักดิ์
แม้เจอหน้ากันก็ฝืนยิ้มให้ พอเป็นกิริยา

คราวหนึ่งหน่วยงานของกิตตินันท์จัดไปทำบุญที่แห่งหนึ่ง
กิตตินันท์และแสนศักดิ์ร่วมขบวนเดินทางไปด้วย
ช่วงการเดินทางบนรถบัส
แสนศักด์และเพื่อนดื่มสุราร้องเพลงกันอย่างสนุกสนาน
กิตตินันท์ทั้งหนวกหูทั้งรำคาญจนอยากจะลงจากรถ
นึกด่าสาปแช่งแสนศักดิ์และเพื่อนไปตลอดทาง
ไม่ละเว้นบุพการีของแสนศักดิ์ที่ไม่อบรมสั่งสอนลูกด้วย

จนรถถึงจุดหมายคณะที่มาพากันทำบุญถวายผ้าป่า
เสร็จจากทำบุญต่างพากันเดินชมรอบวัดที่สงบร่มเย็น
กิตตินันท์เดินไปเห็นลูกหมาสองสามตัวน่ารักน่าเอ็นดู
ความเป็นคนรักหมาเขาจึงตรงไปอุ้มมันขึ้นมา
โดยไม่สังเกตว่าหมาแม่ลูกอ่อนวนเวียนอยู่ข้าง ๆ
ทันทีที่อุ้มลูกหมาแม่หมาก็รี่เข้ามากัดเขาอย่างแรง

กิตตินันท์ถึงกับล้มลง แม่หมาตามมาจะขย้ำอีก
แสนศักดิ์ซึ่งเห็นเหตุการณ์ก็วิ่งเข้ามาเตะแม่หมาสุดแรง
แล้วรีบประคองกิตตินันท์ขึ้นมาพาไปจากที่นั้น
ท่าทีที่แสนศักดิ์มีต่อกิตตินันท์
เป็นท่าทีของเพื่อนห่วงเพื่อน

กิตตินันท์ถึงกับอึ้งในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ไม่เพียงแต่จะเจ็บตัวและเสียใจที่ถูกหมากัดเท่านั้น
แต่ที่เจ็บไปกว่านั้นก็คือเขามองแสนศักดิ์ผิดไป
ความที่เขาเป็นคนเรียบร้อยสุภาพ
จึงคิดว่าคนแบบเขาเท่านั้นที่เป็นคนดีน่าคบด้วย
คนอย่างแสนศักดิ์และพวกเป็นคนเลวไม่น่าคบ
เขามองคนแต่เปลือกโดยไม่มองเข้าไปถึงแก่น
เมื่อเห็นสิ่งภายนอกของแสนศักดิ์
ก็คิดว่าภายในคงเป็นเช่นนั้น.....

จะเห็นว่าเมื่อเรารู้สึกชอบหรือต้องการสิ่งใด
จิตของเราก็เปิดรับสิ่งนั้นเข้ามาเป็นอารมณ์ของจิต
ตัวสังขารหรือความคิดจะเข้ามาปรุงแต่งจิต
เพิ่มความชอบในสิ่งนั้นให้มากขึ้น

เช่นเมื่อเราไปห้างสรรพสินค้าเห็นสินค้าชนิดหนึ่งถูกใจ

ทำให้อดเข้าไปดูสินค้าชนิดนั้นไม่ได้
ขณะที่พิจารณาอยู่ ความคิดก็เข้ามาปรุงแต่งจิต
เพิ่มความชอบสินค้านั้น โดยหาเหตุผลต่าง ๆ มาสนับสนุน
จนในที่สุดก็อดใจซื้อสินค้านั้นไม่ได้
หากเพียงแต่เกิดความชอบแล้วไม่คิดต่อเติมเสริมแต่ง
ที่สุดความชอบนั้นก็จะจางคลายไปเอง

ในทางตรงข้ามหากเราไม่ชอบใคร หรือไม่ชอบสิ่งใด
เราก็จะเห็นแต่สิ่งไม่ดีของเขา หรือของสิ่งนั้น
และพยายามที่จะค้นหา (จับผิด) คนนั้น สิ่งนั้น ยิ่งขึ้น
โดยไม่คิดถึงความดีของเขา หรือของสิ่งนั้นเลย
อคติในทางชอบ ชัง หลง กลัว จึงบดบังปัญญาไว้

ที่เป็นเช่นนี้เพราะ
สังขารหรือความคิดที่เข้ามาปรุงแต่งจิตจนเกิด**ตัณหา**
ทำให้เราหลงในอารมณ์นั้น ๆ ทั้งชอบ และชัง
ตัณหามี ๓ ประเภท ได้แก่
ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย
*เรียกว่า**กามตัณหา** หรือกิเลสกาม*
ความอยากได้อยากมีอยากเป็น อยากให้สภาวะนั้นคงอยู่
*เรียกว่า**ภวตัณหา***
ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ครั้นเมื่อได้มีเป็นในสิ่งที่ไม่ต้องการ ก็อยากให้สิ่งนั้นดับไป
*เรียกว่า***วิภวตัณหา**

ตัณหาเป็นกิเลสที่นำเรามาเกิด และอยู่ในใจของทุก ๆ คน
ตัณหาเกิดจากอายตนะภายใน สัมผัสอายตนะภายนอก
อันมี ตารับรูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส
กายรับสิ่งที่มากระทบ (โผฏฐัพพะ) ใจรับอารมณ์
เมื่อรับสิ่งเหล่านี้หากใจรู้สึกชอบก็เป็นกามตัณหา ภวตัณหา
อันนำมาซึ่งราคะ หรือโลภะ *(ความโลภ)*
หากรู้สึกไม่ชอบก็เป็น วิภวตัณหา
อันนำมาซึ่งความชัง *(ความโกรธ)*
ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ *(ความหลง)*

ตัณหานี่เองที่นำพาให้จิตหลงยินดี ยินร้ายในสิ่งต่าง ๆ
ทำให้จิตหลงอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ
และมีกำลังผลักดันให้เราทำในสิ่งที่หลงชอบ หลงชัง
โดยไม่พิจารณาความเป็นจริงที่มีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ

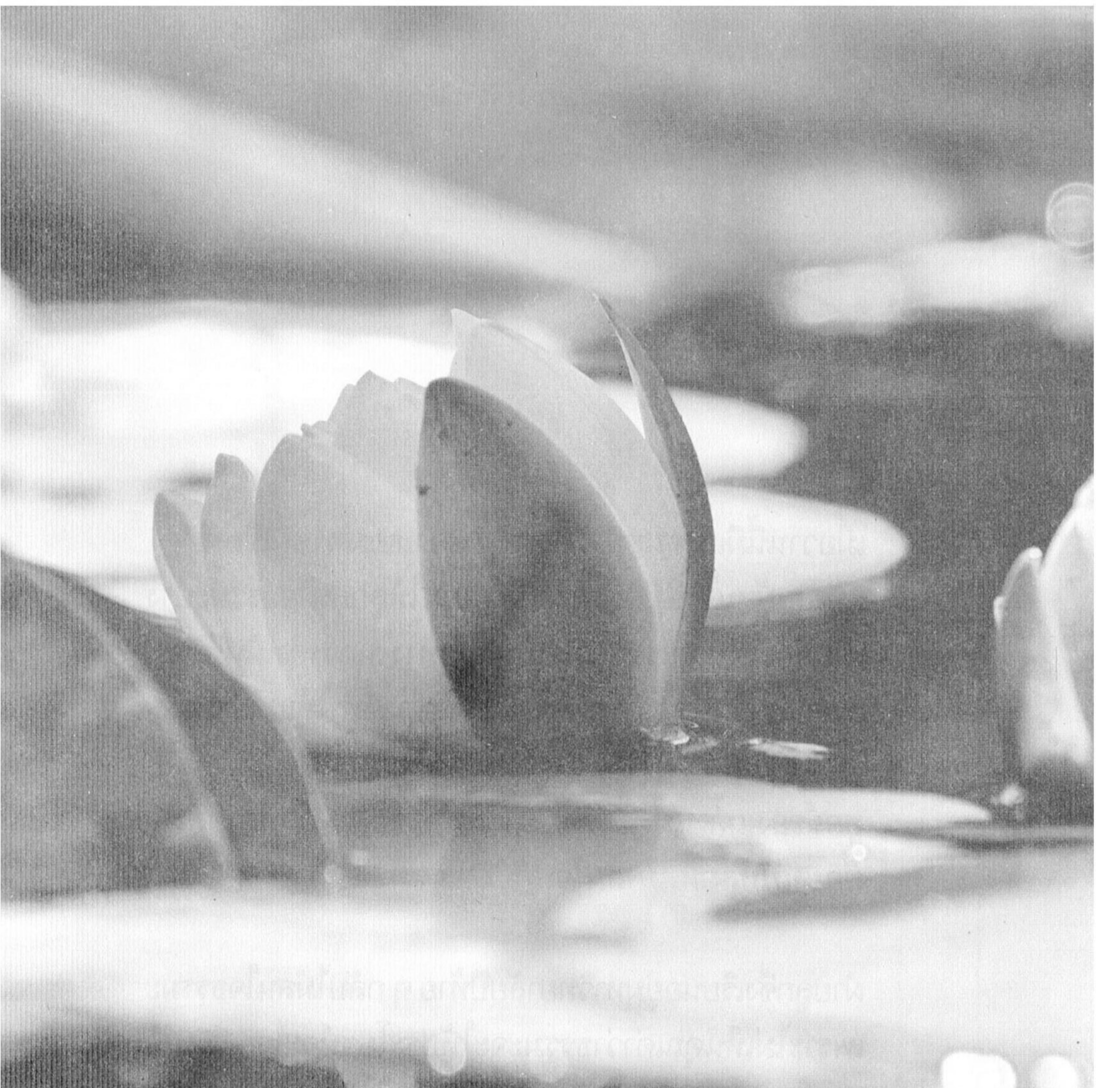
การที่จะสู้กับตัณหาได้ก็ต้องใช้ปัญญา
โดยเข้าใจว่าสิ่งที่เราชอบ ชัง นั้นตกอยู่ใต้กฎ**ไตรลักษณ์**
นั่นคือ สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย **(อนิจจัง)**
เป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่มีความสมบูรณ์ **(ทุกขัง)**

ไม่ใช่ของเราจริง ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะบังคับได้ **(อนัตตา)**

ไม่ว่าจะเป็นคนรักของนิออน
ลูกของกฤษณาที่ไปเรียนเมืองนอก
การเล่นหุ้นของเกสร
การซื้อรถของประมวล
และความรู้สึกที่กิตตินันท์มีต่อแสนศักดิ์
ล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

ชีวิตของปุถุชน ถูกขับเคลื่อนไปตามแรงของตัณหา
จึงไม่สามารถห้ามความชอบ ความชัง ได้โดยสิ้นเชิง
แต่เมื่อมีความชอบ ความชัง เกิดขึ้นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ให้ใช้สติปัญญาเข้าไปพิจารณาด้วย
ว่าความชอบ ความชัง นั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ
ควรที่จะยึดอยู่กับสิ่งนั้น หรือควรปล่อยวาง

จงพิจารณาสิ่งที่เราหลงชอบ ชัง ให้รอบคอบรอบด้าน
อย่าปล่อยใจให้หลงอารมณ์ไปตามแรงตัณหา.



ทัพพีที่ไม่รู้รสแกง

๒๐

เมื่อวานนี้มีแม่คนหนึ่งพาลูกชายของเธอมาพบผู้เขียน
แม่เป็นผู้สนใจปฏิบัติธรรม จึงอยากให้ลูกสนใจธรรมะบ้าง
เพื่อที่จะได้นำธรรมะไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
เพราะทุกวันนี้ลูกมีพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้แม่เป็นห่วง

*ทุกข์ของแม่คนนี้ ไม่ต่างไปจากทุกข์ของแม่อีกหลายคน
ที่อยากให้ลูกหันมาสนใจปฏิบัติธรรม*

ฝ่ายลูกซึ่งเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปีท้าย ๆ กลับไม่สนใจธรรมะ
เพราะไม่เห็นคุณค่าว่าธรรมะจะให้ประโยชน์อะไร
เขาเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องความเชื่อเฉพาะบุคคล
เขาไม่สนใจเรื่องชาติหน้าหรือการเวียนว่ายตายเกิด
เรื่องของกรรมก็เป็นเรื่องที่คลุมเครือไม่เห็นผลเป็นรูปธรรม
เขาคิดว่าถึงไม่ศึกษาพุทธศาสนาและไม่ปฏิบัติธรรม
ก็สามารถดำเนินชีวิตให้ได้รับความสำเร็จ และมีความสุขได้

ทัศนะเช่นนี้ เหมือนกับคนจำนวนมากที่ไม่สนใจศาสนา

๒๑

ครั้งหนึ่งผู้เขียนก็มีความเห็นเช่นนี้เหมือนกัน
เมื่อสมัยที่เป็นนักศึกษา ผู้เขียนเป็นนักกิจกรรมตัวยง
เป็นพวกหัวเอียงซ้าย ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา
ซ้ำยังดูหมิ่นดูแคลนพระพุทธศาสนา
ตลอดจนพฤติกรรมของพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยอีกด้วย

ผู้เขียนเห็นว่าศาสนาเป็นเรื่องล้าสมัยไม่รับกับยุคปัจจุบัน
เพราะการศึกษาในยุคนี้ ไม่ต้องพึ่งวัดและพระอีกต่อไป
ต่างกับสมัยเมื่อ ๖๐ กว่าปีก่อน
วัดและพระยังมีบทบาทสำคัญต่อการศึกษา
เป็นแกนนำของชุมชน โดยเฉพาะในชนบท
นอกจากนี้พระยังมีความรู้แคบอยู่แต่ในกรอบของศาสนา
ไม่รู้เรื่องโลกและไม่เท่าทันกับเหตุการณ์ของโลก
เมื่อเป็นเช่นนี้จะสอนพวกปัญญาชน(อย่างเรา)ได้อย่างไร

อนึ่ง วัดต่าง ๆ ก็เอาแต่จะแข่งกันสร้างวัตถุ
ชักชวนให้โยมบริจาคเงิน โดยยกเอาสวรรค์มาล่อใจ
โบสถ์วิหารแต่ละหลังมีช่อฟ้า หน้าบัน วิจิตรตระการตา
ต้องใช้เงินมากเกินความจำเป็น ใช้ประโยชน์ไม่คุ้มค่า
เอาเงินมาพัฒนาความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่ยากจน
ดูจะได้ประโยชน์มากกว่า

ผู้เขียนยังคิดต่อไปว่า เราไม่เห็นต้องการธรรมะ
เพราะดีชั่วเราก็รู้ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็หาสาเหตุที่จะแก้ได้
เรามีความคิด มีปัญญา มีความรู้ มีความสามารถ
และมีความสำเร็จในหน้าที่การงานมาตามลำดับ
แล้วอย่างนี้จะต้องศึกษาธรรมะไปทำไม

ผู้เขียนมีความเชื่อเช่นนี้อยู่หลายปี
จนเมื่ออายุราว ๆ ๓๘ ปี ได้มีโอกาสเข้าวัด
มิใช่เพราะศรัทธาในศาสนา แต่เพราะหน้าที่การงาน
ที่จะต้องไปให้บริการลูกค้า(วัดแห่งหนึ่ง)
เพราะช่วงนั้นผู้เขียนทำงานที่สถาบันการเงินแห่งหนึ่ง
วัดเป็นลูกค้ารายสำคัญที่ต้องเข้าไปช่วยงานท่าน

วัดแห่งนี้เป็นวัดที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย
มีระบบการบริหารงานที่ดี
พระทุกรูปจบปริญญาบางองค์จบปริญญาโทจากเมืองนอก
เวลาท่านพูดหรือแสดงธรรมก็ใช้ภาษาร่วมสมัยเข้าใจได้ง่าย
ทำให้ผู้เขียนไม่รู้สึกอึดอัดที่ต้องเข้าไปรับใช้หรือช่วยงานวัด

แต่เวลาท่านคุยเรื่องผีสาง เทวดา นรก สวรรค์
หรือชาติหน้าทีไร
ผู้เขียนจะ*ปิดเครื่องรับ*คือไม่สนใจที่จะฟัง

แม้ต้องฟังแต่ก็ไม่เชื่อ และไม่เห็นว่าเป็นแก่นสารของชีวิต

วันหนึ่งขณะขับรถออกจากวัดจะกลับบ้าน
ผู้เขียนมาทบทวนดูว่าสิ่งที่ท่านสอนหากไม่มีมูลความจริงแล้ว
ทำไมจึงสอนกันมาได้ถึงสองพันกว่าปี
และยังมีคนจำนวนมากซึ่งเป็นปัญญาชนเชื่อถือกันอยู่

ประกอบกับผู้เขียนได้อ่านบันทึกการปฏิบัติกรรมฐานเล่มหนึ่ง
ซึ่งลูกค้ารายใหญ่ให้มา
แม้ไม่สนใจก็ต้องอ่าน มิฉะนั้นจะกลับไปคุยกับลูกค้าไม่ได้
ผู้เขียนเรื่องนี้เป็นแพทย์หญิงได้ทุนไปศึกษาต่างประเทศ
ท่านชื่อ *คุณหญิง สายหยุด ดิฐการภักดี*
มีสามีเป็นเอกอัครราชทูต
ท่านเล่าเรื่อง *"ปรากฏการณ์อันน่าพิศวงทางจิต"*
จากการปฏิบัติกรรมฐาน ไว้อย่างน่าสนใจ
ผู้เขียนไม่มีความรู้ทางธรรม แต่อ่านแล้วรู้สึกตื่นเต้นไปด้วย
จุดนี้เองที่ผู้เขียนถามตัวเองว่า เราจะเอาความรู้อันน้อยนิด
ไปตัดสินในเรื่องใหญ่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาได้อย่างไร
ทำไมเราไม่เปิดใจที่จะเรียนรู้ด้วยการเข้าอบรมกรรมฐาน
เพื่อพิสูจน์ดูว่าธรรมะมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด

อีกประการหนึ่งที่ว่าเรามีปัญญารู้ปัญหาของชีวิต
รู้สิ่งดีชั่ว ถูกผิด
รู้วิธีการที่จะแก้ปัญหาของตัวเอง
แต่ทำไมสิ่งที่ไม่ดีบางอย่างแม้รู้ว่าไม่ดี เราก็ยังทำอยู่
เช่น ชอบดื่มเหล้า เคยเมาจนขาดสติแต่ก็ยังไม่เลิกดื่ม

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้เขียนจึงเข้าอบรมกรรมฐาน
อาจารย์ผู้สอนคือ คุณแม่สิริ กรินชัย
๗ วัน ในห้องกรรมฐานให้ชีวิตใหม่แก่ผู้เขียน
สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็ได้รู้
สิ่งที่ไม่เคยได้ยินก็ได้ยิน (จากนิมิตทางเสียง)
สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็ได้เห็น (จากนิมิตทางภาพ)
สิ่งที่ไม่เคยคิดก็ได้คิด (จากปัญญาที่ผุดขึ้นมา)
สิ่งที่ไม่เคยเป็นก็ได้เป็น (ธรรมเปลี่ยนคุณสมบัติของจิต)

ธรรมะช่างมหัศจรรย์มีคุณค่าต่อชีวิตเหลือประมาณ
เป็นเสมือนประติมากรเอก
ที่ช่วยขัดเกลาจิตอันหยาบกระด้างให้ละเอียดประณีต
เป็นประทีปส่องสว่างแก่ผู้ที่เดินทางอยู่ในความมืดมิด
ให้เห็นเส้นทางกระจ่างตานำพาชีวิตไปสู่ทางที่ปลอดภัย
เป็นเข็มทิศชี้นำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางแห่งสันติสุข

จากวันนั้นเป็นต้นมาชีวิตของผู้เขียนก็พลิกผันไป
ลำพังความรู้ทางโลกที่เรียนมาจากสถาบันการศึกษา
แม้ในหน้าที่การงานที่ทำอยู่
ไม่พอที่จะพัฒนาชีวิตของเราให้สูงขึ้นได้
และไม่สามารถยกระดับคุณธรรมของจิต
ให้เหนือกว่ากิเลสตัณหาที่ครองจิตมายาวนาน
กิเลสตัณหาที่อยู่ในจิตจึงนำพาชีวิตไป
ให้หลงยึดมั่นสำคัญผิดในสิ่งที่ได้มีเป็น
อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เช่น ความเครียด หงุดหงิด โกรธ
วิตกกังวล ห่วงหาอาลัย ผิดหวัง ซึมเศร้า เสียใจ เป็นต้น
แม้วาระสุดท้ายของชีวิตในแต่ละชาติ
ก็สร้างเหตุให้ต้องเวียนตายเวียนเกิดไม่จบสิ้น

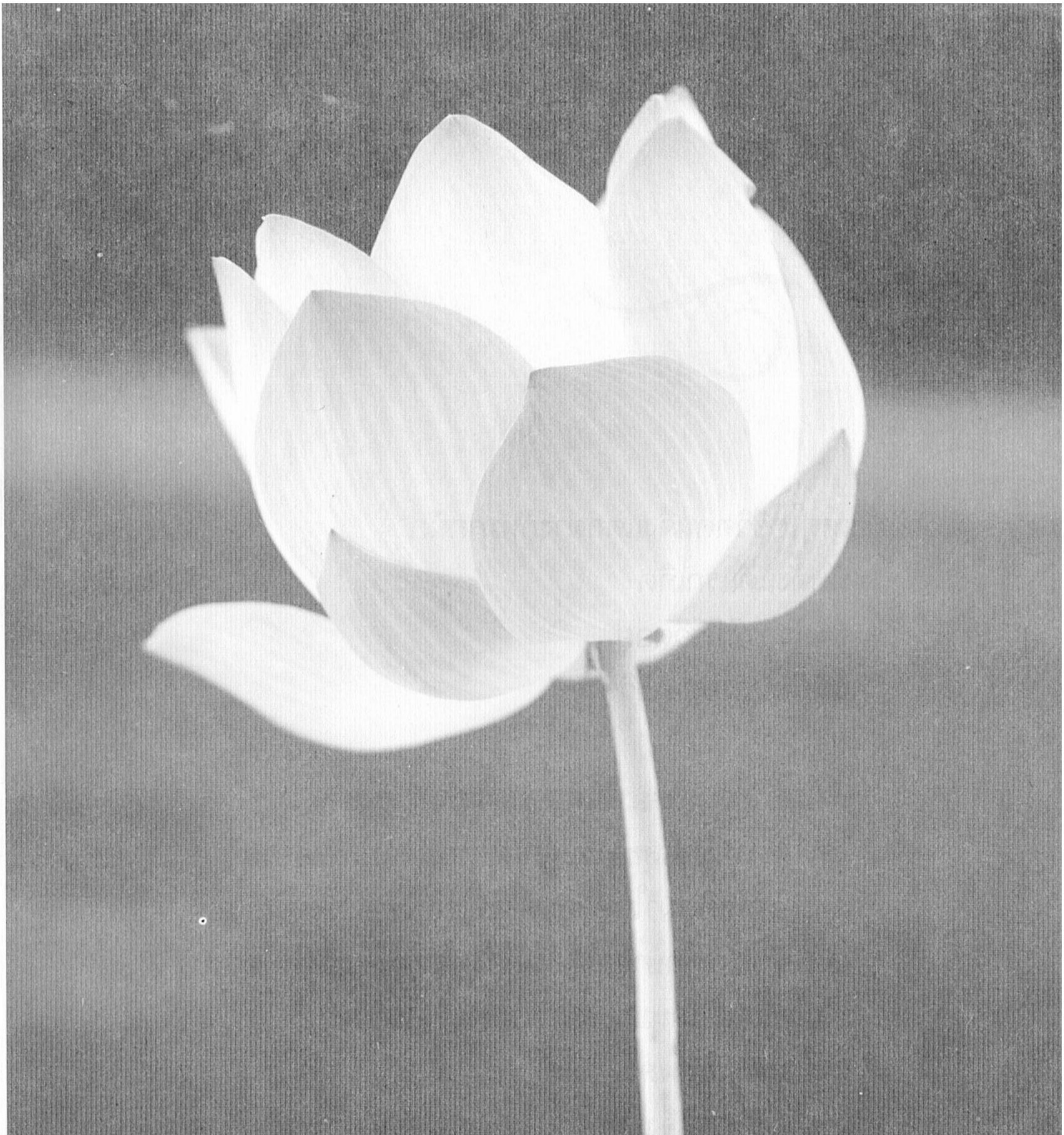
จึงต้องศึกษาปฏิบัติธรรมให้รู้ความจริงอีกด้านหนึ่งของชีวิต
อันเป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งเอาไว้
และมีผลต่อชีวิตของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
ความรู้ทางธรรมจะเติมสติปัญญาของเราให้มีความเข้มแข็ง
สามารถเอาชนะกิเลสตัณหาได้ แม้จะไม่หมดแต่ก็ให้จางลง
จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของเราให้ละเว้นความชั่ว
ทำความดีอันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น
ลดความทุกข์ในชีวิตประจำวันให้เบาบางลง
และหากเพียรปฏิบัติสั่งสมคุณธรรมความดีให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ก็จะถึงจุดหมายปลายทางคือความพ้นทุกข์ได้ถาวร

ประสบการณ์จากการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น
เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนได้ทำงานธรรมะตลอดมา
ได้เห็นทางเดินของชีวิตและเลือกทางที่จะมีชีวิตใหม่
นั่นคือเส้นทางของเนกขัมมะ คือการออกจากกาม
เพื่อให้การเดินทางคล่องตัว ไปถึงจุดหมายได้เร็วขึ้น

เมื่อเห็นคนทั่วไปที่ยังหลงโลก ไม่ศรัทธาในธรรม
ผู้เขียนก็มีความเข้าใจบุคคลดังกล่าวได้ดี
ว่าเหตุใดเขาจึงมีความคิดและพฤติกรรมเช่นนั้น
เพราะครั้งหนึ่งเราเองก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน
จึงอดที่จะสงสารและมีเมตตาไม่ได้
ทำให้ผู้เขียนต้องตั้งสำนักอบรมกรรมฐาน
ยอมที่จะเหนื่อยยากเพื่ออนุเคราะห์ต่อผู้ที่มาเรียนรู้
เหมือนที่เคยได้รับความเมตตาจากครูบาอาจารย์
ช่วยเกื้อกูล สั่งสอน อบรม บ่มเพาะ
จนได้ชีวิตใหม่ดังเช่นทุกวันนี้

เป็นชาวพุทธแต่ไม่ศึกษาปฏิบัติธรรม ฉันใด
ก็ไม่ต่างไปจากทัพพีที่อยู่ในหม้อแกง
โดยไม่รู้รสแกง ฉันนั้น.



มามืด ไปมืด

เหตุใดชีวิตคนจึงแตกต่างกันมากนัก
นับตั้งแต่แรกเกิด
ช่วงเวลาที่มีชีวิตอยู่
แม้บั้นปลายของชีวิต

ทำไมบางคนเกิดมาในครอบครัวที่มีอันจะกิน
ได้รับความรักและการปลูกฝังจากพ่อแม่เป็นอย่างดี
แต่บางคนเกิดมาในครอบครัวที่ยากไร้
ไม่ได้รับการศึกษาและการเลี้ยงดูจากพ่อแม่เท่าที่ควร
เมื่อโตขึ้นบางคนประสบความสำเร็จในชีวิต
แต่บางคนล้มเหลว
เหตุใดชีวิตคนจึงแตกต่างกันมากมาย ดังที่เห็น ๆ กันอยู่

ครั้งหนึ่งพระเจ้าประเสนทิโกศล
พระราชาแห่งแคว้นโกศล มีนครหลวงชื่อสาวัตถี
ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า บุคคลจำแนกได้กี่ประเภท
พระพุทธองค์ตรัสว่า จำแนกได้ ๔ ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ ๑ **มามืด ไปมืด** (ตะโม ตะมะ ปะรายะโน)
บุคคลประเภทนี้เกิดในครอบครัวที่ยากจนขัดสน
อันเนื่องมาจากวิบากกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ
เป็นต้นว่าไม่สนใจที่จะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ไม่ตอบแทนพระคุณพ่อแม่

อกุศลกรรมที่ทำไว้ นำไปเกิดในครอบครัวที่ยากจน
มีความเป็นอยู่ที่แร้นแค้นขัดสน
หลายคนไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาเท่าที่ควร
เพราะพ่อแม่ไม่มีเงินส่งให้เรียน
วัยเด็กก็ไม่ได้รับการอบรมบ่มเพาะในทางที่ดี
คลุกคลีอยู่กับอบายมุข มีนิสัยลักเล็กขโมยน้อย
ไม่ละอายและไม่เกรงกลัวต่อบาป
ครั้นเข้าสู่วัยรุ่น ก็ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ
ได้งานที่มีรายได้ต่ำ เพราะขาดการศึกษา
เงินที่ได้มาแทนที่จะใช้จ่ายอย่างประหยัด
กลับเอาไปใช้ในสิ่งที่เป็นโทษต่อชีวิต
เช่น สูบบุหรี่ กินเหล้า ซื้อหวย เล่นการพนัน

ไม่สนใจต่อการพัฒนาอาชีพและคุณธรรม
เกลือกกลั้วอยู่กับคนประเภทเดียวกัน
ไม่ใฝ่ใจในการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

เป็นผู้ที่มีความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฐิ
มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างยากจนขัดสน
ครั้นเมื่อตายไปส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิ
อันได้แก่นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
บุคคลดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า มามืด ไปมืด

ประเภทที่ ๒ **มาสว่าง ไปมืด** (โชติ ตะมะ ปะรายะโน)
บุคคลประเภทนี้อดีตชาติมีต้นทุนของบุญกุศล
เป็นผู้ที่ทำทาน เลี้ยงดูพ่อแม่
ครั้นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จึงเกิดในครอบครัวที่มีฐานะ
หรือเกิดเป็นลูกเศรษฐี มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย

เมื่อเป็นเด็กอาจจะได้รับการเลี้ยงดูชนิดที่ตามใจเกินไป
มีนิสัยเอาแต่ใจตัว ไม่รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
เกียจคร้าน ชอบสนุกบันเทิงและความสะดวกสบาย
เอาแต่เล่นเกม ไม่สนใจการเรียน บางคนคบเพื่อนไม่ดี
หมกมุ่นในอบายมุข ทั้งบุหรี่ เหล้า การพนัน ยาเสพติด
ชอบเที่ยวกลางคืน สำส่อนทางเพศ ใช้เงินเปลือง
ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่

ครั้นเมื่อพ้นวัยเรียนต้องประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเอง
บางคนไม่ยอมทำงานเกาะพ่อแม่กิน

เป็นคนเปราะบาง งานหนักไม่เอา งานเบาไม่สู้
บางคนเปลี่ยนงานบ่อย เพราะขาดความอดทน
เป็นผู้ที่มีมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ
อาจจะทำทานบ้าง แต่ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนา
ไม่ศรัทธาในธรรม หลงตนว่ารู้ดีรู้ชั่ว ไม่เบียดเบียนใคร
ทั้ง ๆ ที่เบียดเบียนตนและผู้อื่นอยู่ทุกวัน
และที่ว่ารู้ดีรู้ชั่ว แต่ก็ยังทำชั่วหรือผิดศีลอยู่เป็นประจำ
บุคคลประเภทนี้ มักจะไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ
ชีวิตบั้นปลายจะยากจน มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความทุกข์

แต่ก็มีบางคนที่มีความสำเร็จทางโลก
ทั้งเรื่องการศึกษาได้เรียนสูงเพราะพ่อแม่มีเงิน
มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีฐานะความเป็นอยู่ดี
ซึ่งปัจจัยดังกล่าวกลับทำให้หลงตัวเองมากยิ่งขึ้น
จึงไม่สนใจทางธรรม ไม่มีหิริโอตตัปปะ
อย่างดีก็แค่ทำทาน แต่ไม่รักษาศีล โดยเฉพาะศีล ๕
ไม่เจริญภาวนา เป็นผู้มีมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิด
เมื่อตายไปมีโอกาสจะไปเกิดในอบายภูมิมีสูงมาก
ไม่ต่างไปจากพวกแรกเลย
บุคคลดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า มาสว่าง ไปมืด

ประเภทที่ ๓ **มามืด ไปสว่าง** (ตะโม โชติ ปะรายะโน)
บุคคลประเภทนี้มีต้นทุนของบุญกุศลต่ำ
ทำให้เกิดในครอบครัวที่ยากจน เช่นเดียวกับประเภทแรก
แต่มีนิสัยใฝ่ดี
แม้ตอนเป็นเด็กชีวิตจะลำบากขัดสน การศึกษาไม่สูง
ต้องทำงานตั้งแต่วัยรุ่น งานหนักได้เงินน้อย
ใช้เงินอย่างประหยัด รู้จักเก็บหอมรอมริบ
พัฒนาอาชีพและศักยภาพของตน
เลือกคบคนดีมีศีลธรรม บำเพ็ญทาน รักษาศีล
บางคนได้มีโอกาสเจริญภาวนา
ฐานะความเป็นอยู่ดีขึ้น บางคนถึงกับรวยเป็นเศรษฐี

บุคคลดังกล่าวเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิหรือมีความเห็นถูก
เมื่อตายไปหากได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์
จะมาเกิดในครอบครัวที่มีฐานะดีและมีสัมมาทิฐิ
หรืออาจจะไปเกิดบนสวรรค์เพราะมีศีล มีหิริโอตตัปปะ
หรือเกิดบนพรหมโลก เพราะทำสมาธิจนได้ฌาน
หรือหากเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี
จะเกิดบนสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์
สร้างบารมีอีกไม่เกินเจ็ดชาติก็จะเป็นพระอรหันต์
หากเป็นพระอนาคามี จะไปเกิดบนสุทธาวาสพรหม
บำเพ็ญภาวนาอีกชาติเดียวก็จะเป็นพระอรหันต์

หากชาตินี้เป็นพระอรหันต์ก็จะไม่กลับมาเกิดอีก
ได้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง
บุคคลดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า มามืด ไปสว่าง

ประเภทที่ ๔ **มาสว่าง ไปสว่าง** (โชติ โชติ ปะรายะโน)
บุคคลประเภทนี้มีต้นทุนของบุญกุศลมาแต่อดีตชาติ
จึงมาเกิดในครอบครัวที่มีฐานะดีเช่นบุคคลประเภทที่ ๒
ชาตินี้ได้มาสั่งสมคุณธรรมความดีเพิ่มขึ้น
ทั้งในเรื่องของทาน ศีล และภาวนา
ทำให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรือง
แม้จะมีปัญหาอุปสรรคบ้าง แต่ก็ไม่หนักหนาสาหัส
สามารถผ่านพ้นไปด้วยดี
เมื่อตายไปจะไปเกิดเช่นเดียวกันกับบุคคลประเภทที่ ๓
บุคคลดังกล่าวจึงได้ชื่อว่า มาสว่าง ไปสว่าง

เมื่อเราเกิดมาไม่ว่าจะมามืดหรือมาสว่าง
อันเป็นผลมาจากกรรมเก่าที่ทำไว้ในอดีตชาติ
สิ่งนี้ยังไม่ใช่ปัจจัยชี้ขาดของชีวิต
สำคัญว่าเราใช้ชีวิตของเราอย่างไรในชาตินี้
บางคนเกิดมาเพื่อทำร้ายทำลายตนให้ตกต่ำลง
เหมือนดังพวกมามืด ไปมืด และพวกมาสว่าง ไปมืด
แต่บางคนเกิดมาเพื่อใช้โอกาสของความเป็นมนุษย์

พัฒนาชีวิตของตนให้สูงขึ้น
ดังเช่นพวกมามืด ไปสว่าง และพวกมาสว่าง ไปสว่าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า
การเกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ
เพราะโอกาสที่จะเกิดเป็นมามนุษย์เป็นของยากยิ่ง
โดยเฉพาะเกิดบนสวรรค์ดุจดังเขาโค
ที่ไปเกิดในอบายภูมิโดยเฉพาะในนรกมีมากดุจขนโค

มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีโอกาสพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น
ยิ่งกว่าสัตว์โลกใด ๆ
เพราะมนุษย์สามารถบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา
นอกจากนี้ยังสามารถสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ได้
ซึ่งหากเกิดในภพภูมิอื่นไม่มีโอกาสเช่นนี้

หากเกิดเป็นมนุษย์ไม่ใช้โอกาสนี้พัฒนาชีวิตของตน
นับว่าเสียชาติเกิดจริง ๆ.



เหตุใดทำดีแล้วมีทุกข์

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์
เพื่อเป็นแนวทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็คือ
สอนให้ *ไม่ทำความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้ผ่องใส*
*อันเป็นการสอนเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** นั่นเอง*

การไม่ทำความชั่ว
ได้แก่การไม่กระทำการเบียดเบียนตนและผู้อื่น
ให้ได้รับความเดือดร้อน
ฟังดูแล้วเป็นเรื่องดี
เพราะไม่มีใครอยากจะเดือดร้อนหรือได้รับความทุกข์
จากการกระทำของตนเอง และผู้อื่นที่มากระทำต่อตน

แต่ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี คนส่วนใหญ่ก็ละชั่วได้ยาก
บางอย่างทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดีทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน
แต่ก็ยังทำลงไป
เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ทั้งนี้เพราะในใจของทุก ๆ คนมีกิเลสตัณหาติดอยู่
การทำความชั่วอันเป็นการเบียดเบียนตนและผู้อื่นนั้น
กิเลสตัณหาอันมี ความโลภ ความโกรธ ความหลง
บงการให้ทำ
มันเป็นนายใหญ่ที่คอยบัญชาการอยู่ในจิต
เราเองก็รับใช้นายใหญ่อยู่ทุกวันโดยไม่รู้ตัว
ทั้งยังคอยดูแลรักษา ปกป้องนายใหญ่อีกด้วย

ความรู้ทางโลก รู้มาเพื่อรับใช้นายใหญ่
ไม่ใช่ทางที่จะนำชีวิตให้พ้นจากนายใหญ่ได้
มีแต่ความรู้ทางธรรมเท่านั้น
จึงจะต่อกรกับกิเลสตัณหาได้
กระนั้นก็เป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญ
ที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้โดยสิ้นเชิง
อย่างไรก็ตามแม้ยังเอาชนะไม่ได้โดยเด็ดขาด
ก็ขอให้เอาชนะอยู่เนือง ๆ ก็ยังดี

การทำความดี
เป็นเรื่องของคุณธรรมอันเกิดจากการอบรมจิตมาดี
โดยอาศัยกำลังของศีล สมาธิ และปัญญา
การที่เราหักห้ามใจไม่ทำชั่ว หันมาทำความดีคราวใด
แสดงว่าขณะนั้นคุณธรรมฝ่ายดีในจิตของเรา

มีกำลังเหนือกว่าฝ่ายกิเลสตัณหา

การทำความดี ก็คือการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
ทำแล้วไม่เดือดร้อนทั้งในขณะทำและหลังการกระทำ
ผลจากการกระทำย่อมนำความสุขมาให้ตน
ผู้ที่ได้ประโยชน์ย่อมมีความยินดีพอใจด้วย

แต่เหตุใดหลายคนทำความดีแล้วกลับมีความทุกข์
แม้ผู้อื่นก็พลอยทุกข์ตามไปด้วย เป็นต้นว่า

พ่อแม่ส่วนใหญ่ทุ่มเทชีวิตทั้งแรงกายแรงใจกำลังทรัพย์
ในการเลี้ยงดูลูก
เฝ้าอบรมสั่งสอนหวังว่าลูกจะเป็นคนดีมีอนาคตที่สดใส
การเสียสละของพ่อแม่ที่มีต่อลูก นับว่าเป็นความดี
แต่พ่อแม่ก็ต้องทุกข์กับลูกทั้ง ๆ ที่พ่อแม่ได้ทำความดีแล้ว
เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ทั้งนี้เพราะพ่อแม่คาดหวังว่า
ลูกจะต้องเห็นความดีความเสียสละของตน
ลูกจะต้องเชื่อฟังข้อแนะนำคำสอนของตน

ลูกจะต้องได้อย่างใจพ่อแม่

ครั้นลูกประพฤติตนไม่ได้อย่างใจ
พ่อแม่ก็ขุ่นเคืองหรือโกรธ แนะนำพร่ำสอนอีก
บางครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก็ดุลูกด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
เมื่อลูกต้องฟังคำแนะนำพร่ำสอนซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นประจำ
ก็รู้สึกเบื่อหน่าย
แสดงท่าทีหมางเมินต่อคำสอน
ทำให้พ่อแม่อารมณ์เสียดุด่าว่ากล่าวด้วยถ้อยคำรุนแรง
ลูกก็มีอารมณ์โต้ตอบกลับไปด้วยถ้อยคำรุนแรงเช่นกัน
กลายเป็นวิวาทะประจำบ้าน
เข้าทำนองว่าพ่อแม่ก็ทุกข์ ลูกก็ทุกข์
อันมีพื้นฐานมาจากการทำความดีของพ่อแม่

คนในครอบครัวเดียวกัน
ไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก พี่น้อง
มีบางคนขยันขันแข็งทำหน้าที่ของตน
เพื่อดูแลคนในครอบครัวให้มีความสุขความสบาย
บางคนหาเงินตัวเป็นเกลียวเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว
บางคนทำงานบ้านให้เรียบร้อยด้วยความเหน็ดเหนื่อย
ลูกบางคนดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า
บางคนดูแลพ่อแม่ที่เจ็บป่วยช่วยตัวเองไม่ได้
อันเป็นภาระที่หนักมาก

บุคคลดังกล่าวล้วนทำหน้าที่อย่างทุ่มเทเสียสละ
เหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ
นับเป็นคุณธรรมความดีที่ทำต่อคนในครอบครัว
แต่หลายคนก็ทุกข์กับความดีที่ตนทำ
พลอยให้คนข้างเคียงเป็นทุกข์ไปด้วย
เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ทั้งนี้เพราะผู้ทำความดีดังกล่าว
คาดหวังว่าผลของความเสียสละของตน
คนที่อยู่รอบข้างควรจะตระหนัก
และตอบสนองในทางที่ตนต้องการ
อย่างน้อยก็ชื่นชมยินดี แสดงการยอมรับ
ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือกันบ้าง
ไม่ใช่ปล่อยให้ตนทำอยู่ฝ่ายเดียว
คนอื่นนอกจากไม่ทำแล้วยังทำในสิ่งที่ตรงข้าม

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่เสียสละทำความดีก็จะท้อถอย
เหนื่อยหน่าย เหงา ซึมเศร้า คิดว่าไม่มีใครเข้าใจเรา
พลอยหงุดหงิดอารมณ์เสียกับคนรอบข้างบ่อย ๆ

ฝ่ายคนในครอบครัวเดิมทีก็เห็นความดีของผู้ที่ทำ
แต่เก็บไว้ในใจไม่ได้กล่าวชมออกมา

ครั้นเจออารมณ์บูดบ่อย ๆ ของผู้ทำความดี
การตระหนักถึงความดีที่เคยมีอยู่พลอยลดลงไป
กลับรู้สึกเบื่อหน่ายกับความเป็นคนขี้บ่น
หรือความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของผู้ที่ทำความดี
มีการกระทบกระทั่งกันบ่อย ๆ

สาเหตุความทุกข์ของผู้ทำความดีก็คือ
ความคาดหวังว่าเมื่อตนทำความดีแล้ว
คนอื่นจะต้องเห็นความดีของตน
ให้การยอมรับและตอบสนองสิ่งที่ตนทำ
ในทางที่ตนต้องการ
ซึ่งเป็นการทำความดีอย่างมีเงื่อนไข
เอาอัตตาตัวตนเป็นที่ตั้ง ทำเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ
มิใช่ทำดีเพื่อความดี

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะผิดหวัง
พลอยคิดว่าไม่มีใครเข้าใจตน
มองคนรอบข้างในแง่ร้าย
ทำให้ทำความดีแล้วมีความทุกข์

พฤติกรรมเช่นนี้มีให้เห็นทั้งในครอบครัวและในองค์กร
นับเป็นปัญหาสามัญที่มีอยู่ทุกสมัย

แท้จริงเมื่อตนทำความดีแล้ว
ย่อมได้ดีที่ใจของตน สั่งสมเป็นผู้ที่มีจิตใจดี
มีความรักความเมตตาและความเสียสละต่อผู้อื่น
คุณธรรมดังกล่าวไม่มีใครแย่งชิงเอาไปได้

ส่วนคนอื่นเขาจะเห็นความดีของตน
จะชื่นชมให้การยอมรับและให้ความร่วมมือ
ตามที่ตนปรารถนาหรือไม่นั้น
เป็นเรื่องของเขา เกินกว่าที่จะไปบังคับใครให้ได้ดังใจ
และไม่มีใครจะเข้าใจใครได้ในทุกกรณี

เมื่อเป็นเช่นนี้ การทำดี เป็นคนดี ยังไม่พอ
ยังต้องรักษาใจให้ดีเอาไว้ด้วย
ตรงกับหลักธรรมในโอวาทปาฏิโมกข์ว่า
ทำจิตให้ผ่องใส

จงทำดีเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น
โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจากผู้อื่น
ทำเพื่อยกระดับจิตใจของของผู้ทำให้สูงขึ้น
จึงจะไม่ทุกข์จากการทำความดี.



พลังชีวิต

มีพลังเร้นลับสองพลังที่แฝงอยู่ในทุก ๆ ชีวิต
พลังหนึ่งเป็นพลังบวก
ที่เกื้อกูลให้เรามีความสุขมีความสำเร็จ
อีกพลังหนึ่งเป็นพลังลบ
ที่กดข่มให้เรามีความทุกข์ มีปัญหามีอุปสรรคในชีวิต
พลังทั้งสองมาจากไหน ใครเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นในชีวิตเรา

ความจริงแล้วเรานั่นแหละเป็นผู้สร้างพลังทั้งสอง
ให้เกิดขึ้นกับตัวของเราเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

พลังบวกก็คือบุญกุศลหรือความดีที่เราทำไว้
เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติใด
ก็ได้สร้างคุณธรรมความดีเอาไว้ในชาตินั้น
หากความดีที่ทำไว้มีกำลังมาก
ก็จะส่งผลข้ามภพมาถึงชาติปัจจุบัน

ไม่เพียงแต่เท่านั้นชาตินี้เราก็ยังสร้างความดีไว้อีก
บุญกุศลที่ส่งมาจากอดีตชาติและที่ทำไว้ในชาตินี้
จะรวมกันเป็นพลังบวก
ส่งผลให้ชีวิตของเรามีความสุขมีความสำเร็จ

ในทำนองเดียวกันความชั่วที่เราเคยทำไว้ในอดีตชาติ
หากมีความรุนแรงก็ส่งผลมาถึงชาติปัจจุบัน
นอกจากนี้ชาตินี้เราก็ยังทำสิ่งที่ไม่ดีเป็นบาปอกุศลอีก
พลังแห่งความชั่วจึงรวมตัวกันเป็นพลังลบ
ส่งผลให้เรามีความทุกข์ มีปัญหา มีอุปสรรคในชีวิต

เมื่อเป็นเช่นนี้ทุกคนจึงมีทั้งพลังบวกและพลังลบ
ส่งผลต่อชีวิตของตนอย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้

พลังทั้งสองมีความขัดแย้งหรือต่อสู้กันอยู่ตลอดเวลา
เมื่อมีการต่อสู้ฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าย่อมเป็นฝ่ายชนะ
พลังแต่ละฝ่ายไม่คงที่เพราะแต่ละวันเราสร้างพฤติกรรม
ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล
คราวใดทำความดี พลังแห่งบุญก็เพิ่มขึ้น
คราวใดทำความชั่ว พลังของบาปก็เพิ่มขึ้น

พลังบุญและบาปที่ส่งผลมาจากอดีตชาติไม่คงที่
ทั้งสองฝ่ายส่งผลมาตามวาระของเหตุปัจจัย
กล่าวคือหากถึงกาลเวลาที่จะให้ผลก็จะส่งผล
หากยังไม่ถึงวาระก็จะไม่ให้ผล
หาใช่ทำก่อนให้ผลก่อน ทำหลังให้ผลทีหลังเสมอไป

ด้วยเหตุนี้จึงยากที่จะรู้ได้ว่าฝ่ายกุศลและอกุศล
จะให้ผลเมื่อใด ในลักษณะใด

ยามใดที่เราอยู่ดีมีสุขมีความสำเร็จ
นั่นหมายถึงว่าพลังบุญส่งผลให้เรามีสถานะเช่นนั้น
คราวใดเรามีความทุกข์ มีปัญหามีอุปสรรคในชีวิต
เป็นเพราะพลังบาปอกุศลส่งผลข่มเราไว้

คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจในพลังทั้งสอง
จึงไม่เชื่อเรื่องผลของกรรม
ถึงกับปรารภว่า
ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป

คนบางคนทุกข์ท้อใจกับชีวิต เพราะทำดีแล้วยังไม่ได้ดี
ความจริงแล้วเมื่อใครคนใดคนหนึ่งทำความดี
ย่อมได้ดีที่ใจของผู้กระทำทันที

เพราะการกระทำของทุก ๆ คนนั้น เริ่มต้นที่ใจก่อน
เมื่อคิดดี จึงพูดดี จึงทำดี
ใจของผู้คิด พูด ทำ จะรับรู้และบันทึกสิ่งนั้นเอาไว้
สั่งสมเป็นนิสัยประจำตัว
ทำดีจึงสร้างนิสัยดี ทำชั่วจึงสร้างนิสัยชั่ว ให้กับตนเอง
การกระทำไม่ว่าดีหรือชั่ว จึงเป็นการกระทำให้กับตนเอง
เติมพลังบวกพลังลบให้กับชีวิตของตนทุกครั้งไป

ส่วนผลที่ได้ทำไปแล้ว คนอื่นจะรู้จะเห็นหรือไม่ก็ตาม
จะสรรเสริญ หรือนินทา ก็ตาม
นั่นเป็นเรื่องของคนอื่น
ซึ่งผู้รับรู้แต่ละคนมีมาตรฐานในการประเมินค่าต่างกัน
การกระทำของเรา เมื่อหลายคนได้รับรู้ในคราวเดียวกัน
คนที่ชอบเขาก็ชม หากไม่ชอบก็ไม่ชม
หากเป็นพวกเดียวกันก็จะมองกันในแง่ดี ให้กำลังใจกัน
หากไม่ชอบกันก็จะคอยจับผิด แถมยังนินทาว่าร้ายด้วย

ด้วยเหตุนี้คนจะดีหรือชั่ว
ย่อมขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง
หาใช่จากคำสรรเสริญหรือนินทาของผู้อื่นไม่

เมื่อทำความดีแล้วหากความดียังไม่ให้ผล
นั่นเป็นเพราะพลังฝ่ายบาปมีมากกว่าข่มฝ่ายบุญเอาไว้
หากเราท้อถอยไม่ทำความดีให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น
ชีวิตของเราก็จะจมปลักอยู่กับความทุกข์ต่อไป
จึงต้องสร้างความดีให้มากยิ่งขึ้น
จนพลังของฝ่ายบุญมากกว่าพลังของฝ่ายบาป
เมื่อนั้นเราก็จะประสบกับความสุขความสำเร็จ

เมื่อทำความชั่วแล้วความชั่วยังไม่ให้ผล
นั่นเป็นเพราะพลังฝ่ายบุญมีมากกว่าข่มฝ่ายบาปเอาไว้
เหมือนน้ำขึ้นท่วมตอ จึงมองไม่เห็นตอทั้ง ๆ ที่ตอก็มีอยู่
หากยังประมาทหลงระเริงทำความชั่วอีก
ก็จะไปเติมพลังของฝ่ายบาปอกุศลให้มีกำลังเพิ่มขึ้น
และเมื่อฝ่ายบาปมีกำลังมากกว่าฝ่ายบุญแล้ว
คราวนี้ก็จะส่งผลให้ผู้กระทำได้รับความวิบัติ
มีปัญหามีความทุกข์ในชีวิต
เหมือนน้ำลดตอก็โผล่ ฉันใดฉันนั้น

พลังทั้งสองฝ่ายเมื่อให้ผลแล้วก็จะอ่อนกำลังลง
แต่ทุก ๆ วันเราต่างเติมพลังทั้งสองเข้าไปในชีวิตของตน
ผู้ที่มีปัญญาสัมมาทิฐิ หรือมีความเห็นถูก
ก็จะเติมพลังฝ่ายบวกให้กับชีวิตของตน

เพื่อพัฒนาชีวิตของตนให้มีความสุข เจริญรุ่งเรือง
ส่วนผู้ที่มิจฉาทิฐิ หรือมีความเห็นผิด
ก็จะเติมพลังฝ่ายลบให้กับชีวิตของตน
เป็นการทำร้ายตนด้วยความโง่เขลาอย่างน่าเวทนา

เราต่างปรารถนาความสุขความสำเร็จ
จึงต้องทำแต่สิ่งที่ดีอันเป็นบุญกุศลให้กับชีวิต.



ทำเกมรุก เพื่อชัยชนะของชีวิต

ในเกมการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ
หากฝ่ายหนึ่งเอาแต่ตั้งรับอย่างเดียว ไม่ทำเกมรุกเลย
ย่อมไม่สามารถทำคะแนนให้เหนือคู่แข่งได้
ที่สุดก็ต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ไป

เกมชีวิตก็เหมือนเกมกีฬา
หากเอาแต่ตั้งรับอย่างเดียว โดยไม่ทำเกมรุก
ที่สุดก็จะเป็นผู้แพ้ต่อเกมชีวิต

คนส่วนใหญ่เอาแต่ตั้งรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของตน
รอให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นก่อนแล้วจึงจะแก้ไข
ครั้นเมื่อมีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ก็มีความทุกข์ใจ
หลายครั้งแก้ปัญหาไม่ตรงประเด็น ปัญหานั้นจึงคงอยู่
ทำให้ทุกข์ใจไปยาวนาน
เพราะเอาแต่ตั้งรับในเกมชีวิต ไม่เปิดเกมรุกตั้งแต่ต้น

การทำเกมรุกในชีวิตคืออะไร

การที่จะทำเกมรุกได้
ก็ต้องเข้าใจในธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตก่อน
นั่นคือชีวิตของเราตั้งอยู่บนฐานของความไม่แน่นอน
เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ เป็นของชั่วคราว (อนิจจัง)

สิ่งที่ชีวิตสัมพันธ์อยู่ยากที่จะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้
มีความขัดแย้งกดดันกันอยู่ในตัว
เป็นของปรุงแต่งขึ้นมา ไม่มีความสมบูรณ์ (ทุกขัง)

สิ่งทั้งหลายมิใช่ของเราจริง (อนัตตา)
เป็นของเราโดยการสมมุติของชาวโลกเท่านั้น
เราจึงไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ปรารถนาว่า
ขอจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

เมื่อทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวบางครั้งก็ทำให้เราสมหวัง
(สุขอันเกิดจากการหลงอารมณ์ว่าน่ายินดี)
บางคราวก็เปลี่ยนไปในทางที่เราผิดหวัง
(ทุกข์อันเกิดจากการหลงอารมณ์ว่าไม่น่ายินดี)

การหลงอารมณ์อันเกิดจากความยึดมั่นสำคัญผิดว่า

เป็นตน เป็นของตน
ทำให้ใจมีอคติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสัมผัสสัมพันธ์
ทั้งในทางชอบ ชัง หลง และกลัว จึงนำมาซึ่งความทุกข์
เพราะหากประสบสิ่งที่ตนพอใจ ก็หลงว่าเป็นความสุข
ครั้นสิ่งที่รักเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม
เช่น เก่าแก่ ชำรุดทรุดโทรม อาพาธ ตาย พลัดพราก
หรือไม่เป็นไปตามที่ตนปรารถนา
ก็จะทุกข์

เมื่อรู้ความเป็นจริงของชีวิตเป็นเช่นนี้ จึงควรทำเกมรุก
โดยพิจารณาตัวเราและของ ๆ เราอยู่เนือง ๆ ว่า
เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้น...ไปไม่ได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้น...ไปไม่ได้
เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งสิ้นไป

เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
มีกรรมนำมาเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
จะทำกรรมใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
เราจะเป็นทายาท คือเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

นี่คือความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นกับชีวิตอย่างแน่นอน
เราจึงควรจะพิจารณาความจริงนี้อยู่เนือง ๆ
เพื่อให้จิตคุ้นเคยกับความเป็นจริงดังกล่าว
พร้อมเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหว
เท่ากับว่าได้ฝึกจิตให้มีกำลังที่จะรับความจริงนี้ได้

ครั้นเมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ไม่ปรารถนา
ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย
การสูญเสียสมบัติวัตถุ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา
การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก
ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่หรือตายไป

จิตที่ฝึกมาให้คุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ดีแล้ว
ย่อมสามารถตั้งรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
แม้สิ่งนั้นจะกระทบใจบ้าง ก็จะไม่กระเทือนให้เสียสติ

นอกจากนี้การพิจารณาเรื่องกรรมและผลของกรรม
จะเตือนจิตให้ระงับยับยั้งที่จะไม่ทำกรรมชั่ว
มุ่งมั่นต่อการทำความดีให้ทบทวียิ่ง ๆ ขึ้นไป
เพราะเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างตนเป็นผู้ได้รับผล

การกระทำดังกล่าวมานี้ เรียกว่าทำเกมรุก

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยากจน บ้างมีหนี้สินมากมาย
ก็ยอมจำนนต่อชีวิต ยอมรับสถานะที่ตนเป็นอยู่
งอมืองอเท้าไม่ทุ่มเทกายใจที่จะพัฒนาชีวิตของตน
ให้พ้นจากสถานะของความยากจนขัดสน
นี่เท่ากับว่าเป็นฝ่ายตั้งรับ ไม่ทำเกมรุก

บางคนมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือคนใกล้ชิด
ก็ทำปั้นปึ่งงอนใส่กัน ทำเฉยเมยห่างเหินกัน
ต่างมีทิฐิ (เห็นว่าความคิดและการกระทำของตนถูก)
มีมานะ (ถือตัวถือตนมีอัตตากลัวเสียหน้าเสียศักดิ์ศรี)
ปล่อยให้ความสัมพันธ์นั้นเย็นชาเสื่อมทรามลง
บางครั้งถึงกับแตกแยกกัน
นี่เท่ากับว่าเป็นฝ่ายตั้งรับกับชีวิต

หากทำเกมรุกแล้วจะต้องเป็นฝ่ายเปิดเกมแก้ปัญหา
โดยลดทิฐิมานะ เข้าไปพูดคุยสร้างสัมพันธ์อันดีต่อกัน
ใช้ท่าทีที่สุภาพไม่ก้าวร้าว อภัยให้แก่กัน
พร้อมปรับแก้พฤติกรรมที่บกพร่องของตน
หากทำแล้วครั้งแรกยังไม่สำเร็จก็อย่าท้อถอย
ทำใหม่ หาวิธีการใหม่ ไม่ช้าก็จะคืนสัมพันธ์อันดีได้
เว้นแต่ว่าคู่กรณีเป็นคนพาล ก็ต้องตัดใจ

นอกจากนี้การทำเกมรุกให้กับชีวิต
ยังหมายถึงการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น
โดยไม่เสพ ไม่สัมผัส ไม่สัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นโทษ
เช่น ของสิ่งไหนไม่ดีอย่าไปดู
เสียงไหนไม่ดีอย่าไปฟัง
กลิ่นไหนไม่ดีอย่าไปดม
ของที่เสพทางปากชนิดใดเป็นโทษอย่าไปเสพ
คนไหนไม่ดีไม่ต้องคบ
สถานที่ไหนไม่ดีอย่าได้ไป
สิ่งไหนไม่ดีอย่าไปทำ
เรื่องไหนไม่ดีอย่าไปคิด เป็นต้น

ด้วยการทำเกมรุกในชีวิตดังกล่าว
ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท
หากทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต
นอกจากจะเป็นผู้ไม่แพ้ในเกมชีวิตแล้ว
ยังมีชัยชนะอย่างแน่นอน.



ทำอย่างไรจึงจะรวย

หากให้ทุกคนสามารถเลือกได้
คนส่วนใหญ่จะเลือกอะไรให้กับตัวเอง

โดยสัญชาติญาณแล้วคนต้องการมีชีวิตอยู่รอดก่อน
การมีชีวิตอยู่รอดต้องใช้**เงิน**เพื่อยังชีพ เป็นต้นว่า
ซื้ออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด

คนทั่วไปรู้ดีว่า หากมีเงินน้อยไปก็จะมีปัญหาในชีวิต
จึงอยากมีเงินมาก ๆ หรือ**อยากรวย**นั่นเอง
ทำอย่างไรจึงจะรวย.....

อยากรวยจะต้อง**ทำทาน**
แล้วทานช่วยให้รวยได้จริงหรือ

ทานคือการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สิ่งของที่เรามีอยู่
ตลอดจนแรงงานหรือแรงกายของเรา

เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลต่อผู้ที่สมควรอนุเคราะห์
เป็นต้นว่า เลี้ยงดูมารดาบิดาและผู้มีอุปการคุณ
บริจาคทรัพย์บำรุงวัด องค์กรสาธารณกุศลต่าง ๆ
ช่วยทำงานให้องค์กรสาธารณกุศลตามโอกาส
ให้อาหารและเครื่องนุ่งห่มแก่คนยากจนหิวโหย
หรือคนที่ประสบภัยพิบัติ เป็นต้น

การที่จะบริจาคทรัพย์สิ่งของหรือช่วยเหลือผู้อื่นได้
ผู้บริจาคจะต้องเป็นคนไม่ตระหนี่ถี่เหนียว
ไม่คิดจะเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
เป็นการขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบผู้อื่น
ฝึกให้มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น
อันส่งผลให้เกิดความกรุณาคือช่วยเหลือผู้อื่น
สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นคุณธรรมในจิตของผู้ให้ทาน
หากทำเป็นประจำก็เพิ่มคุณธรรมดังกล่าวให้เข้มแข็ง
แสดงออกมาเป็นบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของเขา

บุคคลเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักของผู้ที่ได้สัมพันธ์ด้วย
จะทำกิจกรรมใดก็มีคนให้ความร่วมมือ มีผู้สนับสนุน
การงานจึงเจริญก้าวหน้า การค้าก็จะรุ่งเรือง
นำมาซึ่งรายได้และโภคทรัพย์อย่างทันตาเห็น

อาจมีคนโต้แย้งว่า ถ้าไม่ขยันทำงานจะรวยได้อย่างไร

ขอให้พิจารณาดูเถิดว่า
มีคนที่ขยันขันแข็งในการทำงานอยู่มากมาย
เช่น ผู้ใช้แรงงาน ทำงานหนักตั้งแต่เช้าจรดเย็น
มีวันหยุดเดือนละ ๒ วัน หรือ ๔ วัน
บุคคลดังกล่าวขยันทำงานมากกว่าเศรษฐีทั่วไปหลายเท่า
ทำไมเขาจึงไม่รวย
นั่นเป็นเพราะเขาไม่มีศรัทธาที่จะทำทาน
นาน ๆ อาจจะทำทานสักครั้ง
จะอ้างว่าเพราะมีรายได้น้อย ยากจน จึงไม่มีเงินทำทาน
เป็นเช่นนั้นจริงหรือ
มีรายได้น้อยนั้นใช่
แต่ที่เขาสูบบุหรี่ ดื่มสุราทุกวัน แถมซื้อหวยทุกงวด
เขาหมดเงินไปกับอบายมุขเดือนละไม่น้อย
แต่ไม่สนใจทำทาน แม้พระเดินบิณฑบาตผ่านที่พักทุกวัน
ยังไม่คิดที่จะใส่บาตร
การใส่บาตรด้วยข้าวสุกไม่กี่ทัพพี จะเสียเงินไปสักเท่าไร
เมื่อเทียบกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราทุกวัน
นั่นเพราะเขาไม่มีนิสัยที่จะทำทาน
ไม่เชื่อว่าอานิสงส์ของทานว่ามีจริง

หลายคนสงสัยว่าตนเองหรือที่บ้านใส่บาตรอยู่เป็นประจำ
ทำไมไม่เห็นรวย
บ้านตรงข้ามไม่เห็นจะใส่บาตรทำไมเขารวยกว่าเรา
ผู้ที่สงสัยดังกล่าวยังไม่เข้าใจเรื่องกรรม
เราทำบุญใส่บาตรอยู่เป็นประจำก็ดีแล้ว
อานิสงส์ของทานจะช่วยให้เรามีกินมีใช้ ไม่อดอยาก
ส่วนที่ยังไม่รวยอย่างที่เราต้องการ
อาจเป็นเพราะกำลังของทานที่ทำยังมีพลังไม่มากพอ
จึงยังไม่ส่งผลให้เรารวยขึ้นมาได้
นอกจากนี้อาจจะมีวิบากกรรมที่เราเคยทำไว้
อันเป็นฝ่ายตรงข้ามของทาน ส่งผลเข้ามาขัดขวางอยู่
ไม่ให้พลังบุญที่เราทำ ส่งผลได้อย่างเต็มที่

เป็นต้นว่าชาติก่อนหรือชาตินี้เราเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว
เห็นแก่ตัว ไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
ไม่สงเคราะห์บุคคลที่เราควรสงเคราะห์
เช่น ไม่เลี้ยงดูมารดาบิดา ไม่ตอบแทนคุณผู้มีพระคุณ
ไม่บำรุงศาสนา และสาธารณกุศล เป็นต้น
นอกจากจะไม่สงเคราะห์ผู้ที่ควรสงเคราะห์ดังกล่าวแล้ว
เราอาจจะทำการบางอย่างเป็นการขัดขวาง
ผู้ที่เขาจะทำทาน ไม่ให้ได้ทำ เป็นต้น

แม้วิบากกรรมฝ่ายตรงข้ามส่งผลมาข่มพลังบุญที่เราทำ
เป็นอุปสรรคทำให้บุญที่ทำนั้นแสดงผลได้ไม่เต็มที่
แต่ถ้าเราไม่ท้อถอยตั้งหน้าทำทานต่อไป
เท่ากับว่าเราเติมพลังบุญให้มากขึ้น
จนบุญนั้นมีพลังทัดเทียมกับพลังของฝ่ายบาปแล้ว
เมื่อนั้นอานิสงส์แห่งบุญที่ทำก็จะเริ่มส่งผล
ช่วยให้ความเป็นอยู่ของเราเป็นไปในทางที่ดีขึ้น
และถ้าเราเติมพลังบุญกุศลให้มากขึ้นไปอีก
โดยไม่ไปเพิ่มพลังให้กับฝ่ายบาปอกุศลแล้ว
เมื่อเป็นเช่นนี้พลังของฝ่ายบุญกุศล
ก็จะมีเหนือกว่าพลังของฝ่ายบาปอกุศล
ถึงจุดนี้ฐานะความเป็นอยู่ของเราก็จะดีขึ้นทันตาเห็น

ส่วนที่สงสัยว่าบ้านนั้นไม่เห็นใส่บาตรเลย
ทำไมเขาจึงมีฐานะดีกว่าเรา
เรารู้ได้อย่างไรว่าบ้านนั้นไม่ทำบุญ
แม้เขาไม่ใส่บาตร แต่เขาอาจจะทำทานบริจาคทรัพย์
ให้กับศาสนา หรือองค์กรสาธารณกุศล
เนื่องจากเขามีฐานะดี เขาอาจจะบริจาคคราวละมาก ๆ
ทรัพย์ของเขาจึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นได้มาก

อย่างไรก็ตามอานิสงส์ของทานจะมีมากเพียงใด
ยังขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ ประการหนึ่ง
ทรัพย์นั้นหามาโดยสุจริตหรือไม่ ประการหนึ่ง
ผู้รับเป็นผู้มีคุณธรรมเพียงใด ประการหนึ่ง

หากแม้นเขาจะตระหนี่ ไม่บริจาคทรัพย์ดังที่เรากล่าวหา
ซ้ำยังมีนิสัยตระหนี่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นเหตุที่เขาน่าจะจน
แต่นี่กลับรวย
นั่นเป็นเพราะอานิสงส์ของทานที่เขาทำไว้มากในอดีตชาติ
กำลังส่งผลอยู่ จึงทำให้เขารวย
เท่ากับว่า *เขากำลังกินบุญเก่า*
หากบุญเก่าที่ทำมาในอดีตอ่อนกำลังลงหรือหมดไป
ฐานะความเป็นอยู่ของเขาก็จะตกต่ำลง

บางคนสงสัยว่าประเทศที่พลเมืองไม่ได้นับถือพุทธศาสนา
ทำไมเจริญรุ่งเรืองยิ่งกว่าประเทศของเราซึ่งเป็นชาวพุทธ
ความจริงแล้วการทำทานและอานิสงส์ของทานเป็นสากล
ไม่เกี่ยวกับว่าจะต้องนับถือศาสนาใด
ประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่งคั่ง ประชาชนอยู่ดีกินดี
ประเทศดังกล่าวคนเขาทำทานบำรุงศาสนาที่เขานับถือ
ตลอดจนบริจาคทรัพย์บำรุงองค์กรสาธารณกุศลต่าง ๆ
มากกว่าคนไทยชาวพุทธทำทานหลายเท่าเสียอีก

การที่ประเทศเหล่านี้ส่งคนไปเผยแผ่ศาสนาได้ทั่วโลก
โดยลงทุนสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล สงเคราะห์คนจน
เพื่อดึงคนเหล่านี้ให้มานับถือศาสนาของเขา
กิจกรรมดังกล่าวต้องใช้เงินมากมาย
เงินจำนวนนี้มาจากศาสนิกของเขาร่วมกันบริจาคทั้งสิ้น
เราจะได้ข่าวอยู่เสมอว่ามหาเศรษฐีอันดับต้น ๆ ของโลก
บริจาคเงินให้กับสถาบันการศึกษา องค์กรศาสนา
และองค์กรสาธารณกุศล เป็นเงินจำนวนมหาศาล
คนในศาสนานั้นไปโบสถ์กันทุกวัน หรือทุกวันอาทิตย์
นอกจากจะไปสวดมนต์ทำพิธีกรรมทางศาสนาแล้ว
เขายังทำบุญบำรุงศาสนาของเขาเป็นประจำ
พลังแห่งทานที่พวกเขาสั่งสมไว้จากอดีตถึงปัจจุบัน
ช่วยให้ประเทศและประชาชนของเขาเจริญมั่งคั่ง

อนึ่ง คนเราจะอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้
ต้องอยู่ร่วมกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน
เพราะเราสร้างปัจจัยพื้นฐานเพื่อยังชีพคนเดียวไม่ได้
ต้องช่วยกันทำ จึงต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละแบ่งปันกัน
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนกัน
เช่นนี้จึงจะยังประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
ช่วยให้สังคมอยู่กันอย่างอบอุ่น

มีความรักสมัครสมานกัน
เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องมีทานเป็นพื้นฐานของสังคม

นอกจากนี้เพื่อผลอันยั่งยืน พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้

ขยันหมั่นเพียรในการงาน
รู้จักบริหารทรัพย์ที่หามาได้
คบคนดีไว้เป็นมิตร
ใช้ชีวิตให้เหมาะสมแก่อัตภาพ

ธรรมดังกล่าวจะยังประโยชน์ให้เกิดในชาตินี้
โดยไม่ต้องรอคอยถึงชาติหน้า.



รวยได้ในชาตินี้

ตอนที่แล้วได้เขียนถึงเรื่อง ทำอย่างไรจึงจะรวย
และได้แนะแนวทางว่าทานบารมี หรือผู้ที่ทำทานไว้มาก
อาจจะทำมาแต่อดีตชาติ หรือรวมถึงในชาตินี้ด้วย
อานิสงส์ของ**ทานบารมี**จะเป็นพลังส่งผลให้รวย
ส่วนผู้ที่ทำเป็นครั้งคราวไม่มากนัก
ก็จะมีอยู่มีกินมีใช้ตามอัตภาพ ไม่ถึงกับอดอยากยากไร้

อันที่จริงคนไทยเรา แม้บางคนจะจนแต่ก็ไม่ถึงอดตาย
ผิดกับบางประเทศที่มีคนยากจนชนิดไม่มีอะไรจะกิน
ต้องอดตายกันไม่น้อย
ทั้งนี้เพราะคนไทยเราแม้จะยากดีมีจนก็เคยทำทานกัน
ทำให้แผ่นดินไทยมีความอุดมสมบูรณ์ ไม่ทุรกันดาร
จึงไม่มีคนอดตาย

ตอนจบเรื่องที่แล้วได้ปิดท้ายว่า
ถ้าจะให้รวยอย่างยั่งยืน ก็จะต้องยึดหลักธรรมที่ว่า
ขยันหมั่นเพียรในการงาน

รู้จักบริหารทรัพย์ที่หามาได้
คบคนดีไว้เป็นมิตร
ใช้ชีวิตให้เหมาะสมแก่อัตภาพ

ธรรมดังกล่าวเรียกว่า**ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์**
หมายถึงประโยชน์ที่จะได้ในชาตินี้ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า
เพื่อให้เข้าใจหลักธรรมนี้ ขอขยายความดังนี้

๑. **ขยันหมั่นเพียรในการงาน** (อุฏฐานสัมปทา)
ได้แก่มีความมานะบากบั่นในอาชีพการงาน
ก่อนอื่นก็ต้องทำใจให้รักงานที่จะทำ **(มีฉันทะ)**
แม้ว่าจะไม่ชอบงานนั้นเท่าใดนัก
แต่ก็พยายามปรับใจให้มีความยินดีพอใจที่จะทำ
ถือเสียว่างานที่ทำนี้จะนำรายได้มาเลี้ยงดูชีวิตเรา
หากทำให้ดีก็จะมีความสำเร็จ มีอาชีพมั่นคงได้
เมื่อทำใจได้แล้วควรศึกษางานให้เข้าใจเสียก่อน
แล้วลงมือทำอย่างเต็มที่
แรก ๆ อาจจะผิดพลาด ยังไม่ดี ก็ไม่ท้อถอย
เอาใหม่ ทำใหม่ จนกว่าจะสำเร็จ **(มีวิริยะ)**
ทำด้วยความตั้งใจ จดจ่อ ทุ่มเท **(มีจิตตะ)**
หากมีข้อผิดพลาดเอามาเป็นบทเรียน แก้ไข
ให้งานมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพสูงขึ้น **(วิมังสา)**

เมื่อทำไปอย่างเต็มที่ระยะหนึ่งแล้ว ก็มาทบทวนดูว่า
งานที่ทำจะมีความก้าวหน้า มีอนาคต
พอที่จะยึดเป็นอาชีพระยะยาวได้หรือไม่
หากเห็นว่าไม่มีอนาคตก็กล้าที่จะเปลี่ยนงานใหม่
เปลี่ยนทำเลที่ตั้งใหม่ หรือย้ายถิ่นฐานใหม่ เป็นต้น
ต้องกล้าที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค สิ่งที่ท้าทาย
หรือความยากลำบากด้วยจิตใจที่เข้มแข็งไม่หวาดหวั่น
จึงจะมีความสำเร็จได้

๒. **รู้จักบริหารทรัพย์ที่หามาได้** (อารักขสัมปทา)
การใช้เงินมีความสำคัญ ควรบริหารเงินดังนี้
ส่วนที่ ๑ ใช้สำหรับรายจ่ายประจำที่จำเป็นต้องจ่าย
เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ของใช้จำเป็น
ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูคนในครอบครัว มารดาบิดา
ค่าเงินเดือนลูกจ้างพนักงาน เป็นต้น

ส่วนที่ ๒ ลงทุนขยายงาน (กรณีเป็นผู้ประกอบการ)
หรือซ่อมบำรุงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจการงาน

ส่วนที่ ๓ เก็บออมไว้ เพื่อไว้ใช้จ่ายในกรณีที่จำเป็น
หรือกรณีฉุกเฉิน เช่น ค่ารักษาพยาบาล เป็นต้น

ส่วนที่ ๔ ทำบุญหรือทำทานตามโอกาสอันควร

ผู้ที่จะบริหารเงินได้ทั้ง ๓-๔ อย่าง (ตัดการลงทุนออก)
จะต้องเป็นผู้ที่มีเงินเหลือจากการใช้จ่ายประจำ
ด้วยเหตุนี้การใช้จ่ายประจำจึงมีความสำคัญมาก
เป็นตัวบ่งชี้อนาคตของบุคคลว่า
ต่อไปเขาจะมีฐานะทางการเงินอย่างไร

ผู้ที่ไม่มีวินัยในการใช้เงิน จะมีรายจ่ายมากกว่ารายรับ
จะต้องเป็นหนี้เขาอย่างแน่นอน
หากไม่เปลี่ยนนิสัยการใช้เงิน ก็จะเป็นหนี้ไปเรื่อย ๆ
แม้มีรายได้สูงขึ้นก็ตาม

หากเรารับผิดชอบตัวเราตามลำพัง
ยังไม่มีครอบครัว อยู่ตัวคนเดียว
ควรที่จะมีเงินออมเหลือเก็บให้ได้
การเลี้ยงดูร่างกายเพื่อให้มีชีวิตรอดนั้น ใช้เงินไม่มาก
แต่ที่ใช้เงินมากเกินรายได้ เพราะมีตัณหาคอยบงการ
ให้อยากเสพในสิ่งต่าง ๆ ที่เกินความจำเป็นของชีวิต
หากไม่ฝืนใจเอาชนะกิเลส ก็ยากที่จะออมเงินได้
สิ่งใดไม่ควรเสพอย่าไปเสพ

ไม่ว่าจะเป็นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
เพราะการเสพสิ่งที่ไม่ควรนั้นต้องใช้เงินโดยไม่จำเป็น
ต้องรู้จักควบคุมตัวเองฝืนใจต่อสิ่งเย้ายวนให้หลงใหล

ผู้ที่มีรายได้ขั้นพื้นฐานสามารถตั้งตัวเป็นเศรษฐีได้
ล้วนเป็นผู้ที่มีวินัยในการใช้เงินทั้งสิ้น

๓. **คบคนดีไว้เป็นมิตร** (กัลยาณมิตตตา)
การเลือกคบคนมีความสำคัญต่อชีวิต
หากคบคนไม่ดีจะพาเราตกต่ำนำความเดือดร้อนมาให้
คนจำนวนไม่น้อยที่เสียคนเพราะคบเพื่อนไม่ดี
เช่น เพื่อนชวนไปเล่นการพนัน
เสพสิ่งเสพติดให้โทษ เที่ยวในสถานเริงรมย์
ทำให้เสียเวลา เสียเงิน บางคนเสียตัว เสียอนาคต
เพื่อนที่ชอบยืมเงินบ่อย ๆ ยืมแล้วไม่ใช้ ก็ต้องระวัง
หากเพื่อนคนไหนนิสัยไม่ดีพาให้เราเดือดร้อน
เราก็ควรจะถอยห่างอย่าไปให้ความสัมพันธ์ใกล้ชิด
ต้องกล้าปฏิเสธหากเขาจะนำเราไปสู่ความเดือดร้อน
แม้จะต้องเลิกคบก็ยอม
เพราะชีวิตมีค่าที่จะต้องถนอมรักษาไว้มิให้ตกต่ำ
มีคนดี ๆ ให้เราเลือกคบอีกมากมาย

กัลยาณมิตรหรือมิตรที่ดี จะชักนำเราไปในทางที่ดี
แนะนำในสิ่งที่เป็นคุณ นำพาเราไปพบคนดี
สถานที่ดี กิจกรรมที่ดี อาชีพการงานดี เป็นต้น
กัลยาณมิตรจะให้ความช่วยเหลืออย่างจริงใจ
เอื้ออาทรต่อกันฉันญาติ บางคนยิ่งกว่าญาติเสียอีก

คุณสมบัติของมิตรดีที่เราควรเลือกคบนั้น
ควรเป็นผู้ที่ใฝ่ใน **ทาน ศีล และภาวนา**
เพราะธรรม ๓ อย่างนี้ จะช่วยพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน
เป็นธรรมที่นำมงคลให้รุ่งเรืองทั้งทางโลกและทาง
ธรรม

๔. **ใช้ชีวิตให้เหมาะสมแก่อัตภาพ** (สมชีวิตา)
หมายถึงเป็นอยู่ให้เหมาะสมกับฐานะ เช่น
อะไรไม่ควรซื้อก็อย่าซื้อ
จะได้ไม่เป็นหนี้ ช่วยให้มีเงินออม
แม้จะมีฐานะดีก็อย่าไปใช้สิ่งที่หรูหราแพงเกินเหตุ
เช่น ซื้อรถ ซื้อบ้าน ที่แพงเกินไป
เอาที่ราคาย่อมกว่านี้ก็สามารถอยู่อย่างสะดวกสบายได้
ที่สำคัญคือซื้ออัญมณีที่หรูหราราคาแพง
ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ต่อความเป็นอยู่เลย
เก็บเงินนั้นไว้อุปการะคนในครอบครัวเลี้ยงดูบริวารให้ดี

ขยายการลงทุน หาความรู้เพิ่มเติม ดูงานต่างประเทศ
และนำมาทำบุญจะเป็นประโยชน์กว่า

อนึ่ง ต้องเข้าใจว่า การใช้ชีวิตให้สมควรแก่อัตภาพนั้น
มิใช่หมายถึงการหาเลี้ยงชีพอย่างพออยู่ พอกิน พอใช้
หามาได้เท่าใดก็เอาเพียงเท่านั้น
มิต้องดิ้นรนขวนขวายขยายงาน
หรือทำงานเพิ่มให้เหนื่อยยากลำบากกายกว่าที่เป็น
ความเข้าใจเช่นนี้จะทำให้เป็นคนเฉื่อย
ขาดความกระตือรือร้นที่จะพัฒนา
ซึ่งจะนำพาประเทศให้ล้าหลัง
ขาดศักยภาพที่จะแข่งขันกับนานาประเทศได้

สมชีวิตา หมายถึงการใช้เงินที่หามาได้อย่างประหยัด
โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ
และให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่
ตำแหน่งหน้าที่ และสถานะทางสังคม

ส่วนการประกอบอาชีพนั้น ต้องทุ่มเทเอาจริงเอาจัง
พัฒนาตนเองและอาชีพไม่หยุดยั้ง
หากทำการเกษตร ก็ต้องศึกษาพัฒนาพืชไร่
เลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและฤดูกาล

หาทางผลผลิตให้สูง ลดต้นทุนให้ต่ำลง
หาวิธีเพิ่มมูลค่าผลผลิต การจำหน่าย ให้ได้สูงขึ้น

หากทำธุรกิจต้องหาทางที่จะพัฒนาธุรกิจ
ให้มีความก้าวหน้ามั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

หากรับราชการหรือเป็นพนักงานกินเงินเดือน
ก็ต้องพัฒนาความรู้ความสามารถในการทำงาน
ให้มีความก้าวหน้า ทั้งรายได้และตำแหน่งหน้าที่

เข้าทำนองว่าเป็นอยู่อย่างต่ำ ทำงานอย่างสูง

ธรรมทั้ง ๔ ข้อ หากนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตทุกข้อ
จะยังประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติในชาตินี้
โดยไม่ต้องไปรอให้ถึงชาติหน้า
นั่นคือมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
ช่วยปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอีกด้วย.



อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

มีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ช่วยเสริมให้เรามีความสุข
เป็นต้นว่าการมีสุขภาพพลานามัยที่ดี
มีครอบครัวที่อบอุ่น
มีหน้าที่การงานและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี
อยู่ในถิ่นที่มีความสงบปลอดภัย
มีฐานะความเป็นอยู่ที่มั่นคง
ได้บรรลุถึงสิ่งที่เราปรารถนา เป็นต้น

ในบรรดาเหตุปัจจัยเหล่านี้ การอยู่ร่วมกับบุคคล
ทั้งคนในครอบครัว ที่ทำงาน มิตรสหาย
และการคบหาสมาคมกับผู้อื่น
เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความสุขของเรา

มีธรรมเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
เพื่อให้เกิดความสามัคคีนำความสุขมาให้
ธรรมหมวดนี้ชื่อว่า **สาราณียธรรม**

เป็นธรรมที่พระสงฆ์ใช้ปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน
เพื่อให้เกิดความสมานฉันท์ สร้างสิ่งดีงามให้กับหมู่คณะ
ผู้เขียนเห็นว่าฆราวาสก็สามารถนำธรรมหมวดนี้ไปใช้ได้
จึงได้นำมาฝากผู้อ่าน

สาราณียธรรม มี ๖ ประการดังนี้

๑. **เมตตากายกรรม** ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบผู้ที่เราอยู่ร่วมด้วย
ไม่เกียจคร้านในหน้าที่การงานที่อยู่ในความรับผิดชอบ
นอกจากขยันในหน้าที่แล้ว ยังอาสาช่วยงานของผู้อื่น
ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อหมู่คณะ ไม่เป็นภาระของผู้อื่น
นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีกริยาที่สุภาพ
ไม่ทำตัวเย่อหยิ่ง ยกตนข่มผู้อื่น
ไม่ดูหมิ่นดูแคลนผู้ที่ด้อยกว่า
ไม่เป็นคนก้าวร้าวเอาแต่ใจตัว ให้เกียรติกัน
ให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกันตามสถานะภาพ

๒. **เมตตาวจีกรรม** พูดจากันด้วยถ้อยคำที่สุภาพน่าฟัง
ไม่นำเรื่องอันเป็นโทษมาเจรจากัน
นำสิ่งอันเป็นสารประโยชน์มาสนทนากัน

หากมีเรื่องจะตักเตือนกัน ก็บอกกันด้วยจิตเมตตา
ใช้วาจาที่ไพเราะ พูดเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลต่อกัน
ไม่พูดความเท็จอันนำความเสื่อมเสียมาให้
ไม่นินทาว่าร้ายกัน ไม่ใส่ร้ายป้ายสีกัน เป็นต้น

๓. **เมตตามโนกรรม** มองกันในแง่ดี ไม่จ้องจับผิดผู้อื่น
ให้อภัยกันเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด
ปรึกษากันเพื่อพัฒนาหมู่คณะ ให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป
มีใจกว้างยอมรับความเห็นซึ่งกันและกัน แม้จะต่างกัน
ให้กำลังใจกัน
ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยากัน
ไม่มุ่งร้ายทำลายกัน
รักและปรารถนาดีต่อกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๔. **สาธารณโภคิตา** เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวเห็นแก่ได้
แบ่งปันทรัพย์สิ่งของที่มีอยู่ให้แก่ผู้ที่ขาดแคลน
เพื่อช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์เข็ญตามสมควรแก่กรณี
ไม่เบียดเบียนทรัพย์สิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน
บำรุงรักษาทรัพย์ส่วนกลางไว้มิให้เสียหายก่อนเวลาอันควร
เพื่อให้ใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ยาวนาน

๕. **สีลสามัญญตา**ประพฤติสุจริตต่อกันทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
เป็นผู้ที่มีศีล ประพฤติตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้
มีความซื่อสัตย์สุจริต เคารพในสิทธิหน้าที่ของผู้อื่น
ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม
ไม่ประพฤติตนเสื่อมเสียสร้างปัญหาให้หมู่คณะ
ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะและสังคม

๖. **ทิฐิสามัญญตา** เข้ากับผู้อื่นได้
ยอมรับความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่ถือเป็นความแตกแยก
ตั้งมั่นในคุณความดีอันเป็นกุศลกรรม
ยึดถือประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตน
ดำเนินชีวิตในครรลองของความดีงาม
เพื่อพัฒนาตนและหมู่คณะให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ธรรมหมวดนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า
เป็นธรรมที่มีคุณ คือเป็น*สารณียะ* ทำให้เป็นที่ระลึกถึง
เป็น*ปิยกรณ์* ทำให้เป็นที่รัก
เป็น*ครุกรณ์* ทำให้เป็นที่เคารพ
เป็นไปเพื่อ*สงเคราะห์* ทำให้เกิดความประสานกลมกลืนกัน
เป็นไปเพื่อ*ป้องกันการวิวาท*
เป็นไปเพื่อ*ความสามัคคี*
และเป็นไปเพื่อ*เอกภาพ* หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หากเราสามารถนำธรรมทั้ง ๖ ข้อนี้มาใช้
จะเกิดประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมากมาย
ไม่เพียงแต่ระงับข้อขัดแย้งอันนำไปสู่ความแตกแยกเท่านั้น
ยังก่อให้เกิดพลังของความสามัคคีอันสร้างสรรค์
นำพาครอบครัว หมู่คณะ องค์กร สังคม และประเทศชาติ
ไปสู่ความผาสุกมีความเจริญรุ่งเรืองที่ยั่งยืน

สาราณียธรรม เหมาะกับสังคมไทยในยุคปัจจุบัน
ซึ่งมีความแตกแยกแบ่งฝ่ายกันอย่างชัดเจน
อันมีเหตุมาจากแต่ละฝ่ายต่างก็มีความเห็นแก่ตัว
ยึดเอาผลประโยชน์ส่วนตนและพรรคพวก
ยิ่งกว่าผลประโยชน์ของประเทศชาติ

แต่การที่จะนำมาใช้ให้เกิดผล
ดูจะเป็นเรื่องยากเย็นยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร
เพราะปุถุชนย่อมมากด้วยกิเลสตัณหา
มีความเห็นแก่ตัวและมีอคติเป็นที่ตั้ง
หากมีผู้ที่ได้รับการขัดเกลาจิตให้ลดความเห็นแก่ตัวลง
ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
มุ่งหวังประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตนแล้ว
ก็จะสามารถนำธรรมหมวดนี้มาปฏิบัติให้บังเกิดผลได้

การนำธรรมหมวดนี้มาปฏิบัติ
หากหวังผลเร็วควรเริ่มจากยอดลงมาหาฐาน
เพราะผู้ที่อยู่ในระดับยอด เป็นผู้ที่มีอำนาจสูงสุด
ทั้งยังมีหน้าที่ขับเคลื่อนองค์กรที่ตนรับผิดชอบ
เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่ผู้น้อยมักฟังผู้ใหญ่
หากเป็นในครอบครัว ต้องเริ่มที่พ่อแม่
หากเป็นองค์กร ต้องเริ่มที่ผู้บริหารสูงสุดขององค์กร
หากเป็นประเทศ ต้องเริ่มที่ผู้มีอำนาจสูงสุดของประเทศ

ปัญหามีอยู่ที่ว่าหากผู้นำในแต่ละสถาบันไม่มีคุณธรรม
หรือไม่เห็นคุณค่าในเรื่องนี้ จะทำอย่างไร
คงยากที่จะหาหนูตัวใดเอากระดิ่งไปผูกคอแมว

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องย้อนกลับมาเริ่มต้นที่ตนเองก่อน
เมื่อตนมีความหนักแน่นอดทน
ต่อการปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรมแล้ว
ก็จะทำตนให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกัน
ไม่ช้าคนรอบข้างก็จะเห็นคุณงามความดี
ซึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นปฏิบัติตามบ้าง
และหากมีผู้ปฏิบัติกันมากขึ้นก็จะเป็นพลังของกลุ่ม
นำความสมานฉันท์และสันติสุขมาสู่หมู่คณะ
สามารถพัฒนาหมู่คณะไปสู่ความเจริญที่ยั่งยืน

๘๒

เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ก่อน จากตัวเรา ไปสู่ครอบครัว
มิตรสหาย หน่วยงานที่ตนทำอยู่
ได้เท่านี้ก็นับว่าเป็นบุญโขแล้ว
ส่วนจะไปถึงองค์กรหรือไม่นั้น
วันหนึ่งหากเราเป็นผู้มีอำนาจในองค์กรแล้ว
ก็ย่อมจะทำฝันให้เป็นจริงได้

สำหรับสังคมและประเทศชาตินั้น
ไม่รู้ว่าชาติหน้าตอนบ่าย ๆ จะได้เห็นหรือไม่.



ทางสันติสุข

ปัจจุบันมีผู้สนใจเข้าอบรมกรรมฐานกันมากขึ้น
จนดูเป็นกระแสความนิยมของคนในยุคนี้
นอกจากนี้ยังมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นหลายแห่ง
เป็นโอกาสอันดีให้ผู้สนใจเลือกตามจริตนิสัยของตน

บางคนเข้าปฏิบัติธรรมเพราะถูกขอร้องหรือบังคับให้มา
จึงไม่ค่อยจะยินดีเต็มใจนัก
นั่งสมาธิจิตก็ฟุ้งไปคิดถึงเรื่องต่าง ๆ จนไม่เป็นสมาธิ
นอกจากนี้พอนั่งไปสักพัก *ก็รู้สึกปวด มีทุกขเวทนา*
ต้องตื่นนอนแต่เช้าเร็วกว่าเวลาที่เคยตื่น จึงรู้สึกง่วง
ต้องนั่งฟังธรรมนาน ๆ เรื่องที่ฟังก็*ไม่โดนใจ ไม่เข้าใจ*
นอกจากนี้ยังต้องนอนร่วมกับคนหมู่มาก
ต้องรอคิวเข้าห้องน้ำ เข้าคิวรับประทานอาหาร
ไม่สะดวกสบายเหมือนอยู่ที่บ้าน
ในช่วง ๓ วันแรกจึงรู้สึกเบื่อ เครียด อยากกลับบ้าน
ที่สุดบางคนก็กลับบ้านกลางคัน

เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ให้ประโยชน์อะไร
และมีอคติในทางที่ไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรม
คิดว่าต่อไปจะไม่มาอีก
บุคคลดังกล่าวก็ยังจมปลักอยู่กับกิเลสตัณหา
ซึ่งครอบงำอยู่ในจิตจนเป็นเนื้อเดียวกัน
หลงอยู่กับกองทุกข์โดยไม่รู้ทุกข์
และไม่คิดหาทางที่จะออกจากทุกข์
การเวียนว่ายตายเกิดจึงยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด

ตรงข้ามกับบางรายแม้ช่วงวันแรก ๆ จะอึดอัด
แต่ก็อดทนปฏิบัติต่อไปจนถึงที่สุด
ครั้นพอเริ่มได้สมาธิ จิตเริ่มมีความสงบ
ได้พบกับสภาวะบางอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน
ก็รู้สึกตื่นเต้น มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อ
เมื่อจิตเปิดรับธรรมะก็จะคลายความหยาบกระด้าง
มีความอ่อนโยน เริ่มสำนึกในบาปบุญคุณโทษ
เห็นความผิดพลาดที่ตนเคยทำมาก่อน
ตั้งใจจะแก้ไขข้อบกพร่องของตน
มีความเมตตาอยากจะชวนคนที่ตนรักมาปฏิบัติธรรม
มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ
ให้อภัยต่อผู้ที่เคยโกรธเคือง เป็นต้น

ผู้ที่มีความรู้สึกเช่นนี้จะมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
กลับจากการอบรม ก็ยังนำธรรมะมาปฏิบัติต่อที่บ้าน
แม้จะไม่เข้มข้นเหมือนตอนที่อยู่ในช่วงการอบรม
แต่ก็คอยประคองรักษาไว้และหาโอกาสเข้าอบรมอีก
จนมีความมั่นคงนำธรรมะเป็นที่พึ่งของชีวิตได้

บุคคลดังกล่าวจะพัฒนาตนทั้งทางโลกและทางธรรม
รู้จักละเหตุแห่งทุกข์ สร้างเหตุแห่งสุขให้กับตน
แม้จะยังมีทุกข์อยู่ก็รู้จักปล่อยวางไม่ยึดเอาไว้นาน
เป็นผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ไม่อยากเกิดอีก
เพราะรู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์
จึงมุ่งสั่งสมปัญญาบารมีให้ทวีคูณ
เดินในเส้นทางอริยมรรค เพื่อที่จะบรรลุอริยผล
เป็นพระอริยบุคคลในภายหน้า

มีบุคคลอีกประเภทหนึ่งแม้ช่วงการอบรมปฏิบัติธรรม
จะมีความดื่มด่ำประทับใจในธรรมรส
แต่เมื่อกลับเข้าสู่ชีวิตประจำวันแรก ๆ ก็ยังปฏิบัติบ้าง
ครั้นนานไปก็จางคลายเพราะขาดความเพียร
ไม่ช้าพฤติกรรมก็เป็นเช่นเดิม

ยังคงตั้งตนอยู่ในความประมาท
ไม่เตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับทุกข์ภัย
ที่มีอยู่เป็นธรรมชาติในเส้นทางของชีวิต
เช่น ความเสื่อมของสังขาร ทั้งที่เป็นสมบัติวัตถุ
บุคคลอันเป็นที่รัก แม้ตนเองก็ต้องเจ็บป่วย
นอกจากนี้ยังต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
ครั้นเมื่อประสบเหตุการณ์ดังกล่าวก็ทุกข์กายทุกข์ใจ
อาจจะหวนมาพึ่งธรรมะ กลับมาปฏิบัติธรรมอีกก็ได้

ทุกชีวิตต่างปรารถนาความสุข
มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่จะนำสันติสุขอันแท้จริงมาให้
ด้วยเหตุนี้ทุกชีวิตจึงต้องการธรรมะ
เพียงแต่ไม่รู้ว่าธรรมะคืออะไร
และจะเปิดรับธรรมะให้งอกงามในใจได้อย่างไร

ความสุขทางโลกนั้นเกิดจากการเสพเหยื่อ
ที่หลอกล่อพาให้ใจลุ่มหลงในอารมณ์
อันตนได้เสพ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
หากสิ่งที่เสพดังกล่าวตอบสนองตัณหา
ก็หลงว่ามีความสุข
แท้จริงแล้วมีความทุกข์เจืออยู่ในสิ่งนั้นด้วย

ตัวอย่างเช่น คนกินเหล้า เที่ยวผับเที่ยวบาร์
ดูหนังดูละคร ดูกีฬา รักใครคนใดคนหนึ่ง เป็นต้น
เขาจะรู้สึกเพลิดเพลินยินดีในสิ่งที่เขาเสพ
และหลงอารมณ์ที่เร้าประสาทสัมผัสในขณะนั้นว่า
ทำให้เขามีความสุข

แท้จริงแล้วมีความทุกข์ในสิ่งที่เขากำลังเสพอยู่ด้วย
กล่าวคือขณะที่กินเหล้าหรืออยู่ในผับในบาร์นั้น
ร่างกายกำลังมีความทุกข์เพราะแอลกอฮอล์
ควันบุหรี่ และเสียงดนตรีที่ดังเกินปกติ
แต่ความมัวเมาเพลิดเพลินในอารมณ์ที่กำลังเสพ
บดบังไม่ให้เขาตระหนักถึงความทุกข์ของกาย

คนดูหนังดูละคร ดูเกมกีฬา ก็เช่นกัน
ย่อมเอาใจช่วยตัวละคร นักกีฬา หรือทีมที่ตนชอบ
ครั้นฝ่ายที่ตนชอบพ่ายแพ้ก็จะเครียดหรือเสียใจ
นี่ก็เป็นอาการของความทุกข์

แม้อยู่กับคนที่ตนรัก ก็หลงว่ามีความสุข
แท้จริงแล้วมีความทุกข์อยู่ในสุขนั้นด้วย
เช่น ต้องคอยเอาใจเขา กังวลว่าเขาจะไม่ชอบ
คอยห่วงใยว่าเขาจะมีปัญหา จะมีความทุกข์

จะไม่ประสบความสำเร็จ จะมีภัยอันตราย
เหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์แฝงอยู่ด้วย

การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งครอบงำทุกสรรพสิ่งไว้
นั่นคือกฎ**ไตรลักษณ์** อันมีสาระสำคัญว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่คงที่ เปลี่ยนไปตามเหตุ **(อนิจจัง)**
แต่หากเราชอบสิ่งใด เราก็ไม่อยากให้สิ่งนั้นเปลี่ยน
ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติ

สรรพสิ่งทั้งหลายมีความขัดแย้งกดดันกัน
ยากที่จะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้
เป็นของปรุงแต่งขึ้นมาไม่สมบูรณ์ **(ทุกขัง)**
แต่เราก็ไม่อยากให้มีใครมาขัดใจเรา มากดดันเรา
และสิ่งที่เราชอบเราก็คิดว่าดีงามมีความสมบูรณ์
ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติ

สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ
ที่รวมตัวกันเข้าตามเหตุปัจจัยในห้วงเวลาหนึ่ง
ไม่ใช่ตัวตนหรือเป็นของใครจริง
จึงไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา **(อนัตตา)**

แต่เราก็เห็นว่าสิ่งที่เราได้ มี เป็น เป็นของ ๆ เรา
และอยากบังคับสิ่งที่ต้องการให้ได้ดังใจ
ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติ

การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเห็นความจริงในกฎธรรมชาติ
ที่เกิดขึ้นกับกาย (รูป) ใจ (นาม) ของตนและสิ่งทั้งหลาย
ว่าตกอยู่ใต้กฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เพื่อให้จิตคุ้นเคยและยอมรับความเป็นจริงดังกล่าว
โดยฝึกใจให้มีความเที่ยงธรรมปราศจากอคติ
ในทาง**ชอบ ชัง กลัว** และ**หลง** ในสภาวะต่าง ๆ
ซึ่งจะช่วยให้ใจปล่อยวางจากความยึดมั่นสำคัญผิด
อันนำมาซึ่งความทุกข์
สลัดตัณหาอุปาทานให้เบาบางลง
สามารถอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เคยยินดีและยินร้าย
ด้วยใจดวงใหม่ที่มีความเที่ยงธรรมปราศจากอคติ

นี่คือคุณูปการจากการปฏิบัติกรรมฐาน
อันจะนำสันติสุขที่แท้จริงมาให้.



ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้ผล

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เคยเข้าอบรมปฏิบัติธรรมมาก่อน
บางคนปฏิบัติมาหลายครั้งหลายปี
แต่ก็รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความก้าวหน้า ถึงกับท้อถอย

เมื่อเป็นเช่นนี้มีวิธีปฏิบัติธรรมอย่างไรให้มีความก้าวหน้า
และสามารถนำเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ แบบ
คือสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หมายถึงการทำสมาธิ
เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อเนื่องกันไป
นานเท่าที่จะนานได้

สัมมาสมาธิ อันเป็นมรรคองค์ที่ ๘ มีองค์ธรรมดังนี้
ฌานที่ ๑ ประกอบด้วย

๑. วิตก ได้แก่การมีสติรู้ลมหายใจที่เข้า-ออก ต่อเนื่องกัน
หากเผลอไปก็เอากลับมาใหม่
๒. วิจาร ได้แก่การมีสติรับรู้ลมหายใจที่เข้าว่าสั้นหรือยาว
และเมื่อลมหายใจออกแต่ละครั้งก็รู้ว่ายาวหรือสั้น
๓. ปีติ ได้แก่ใจที่อิ่มเอิบเบิกบาน เมื่อมีสมาธิตั้งมั่น
๔. สุข ได้แก่จิตมีความสุข มีความสงบ เมื่อมีสมาธิมั่นคง
๕. เอกัคคตา ได้แก่จิตตั้งมั่น อยู่กับวิตก วิจาร ปีติ สุข
(เอกัคคตา หมายถึงจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ มั่นคง)

นี่คือสภาวะของฌานที่ ๑ ซึ่งยังต้องรับรู้ลมหายใจอยู่

ฌานที่ ๒ มีคุณสมบัติดังนี้

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับความสงบแล้ว จิตจะละวิตก วิจารไป
จิตคงมีสติรับรู้อยู่กับ ปีติ สุข อย่างมั่นคง(เอกัคคตา)
*ถึงตอนนี้หากผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจ พอรู้ตัวว่าทิ้งลมหายใจ
ก็จะกลับมาสูดลมหายใจให้แรงขึ้น เพื่อรู้ลมหายใจใหม่
ทำให้จิตไม่ลงลึกในฌานที่สูงขึ้น กลับมาเริ่มต้นใหม่*
แท้จริงแล้วเมื่อจิตสงบละลมหายใจ ก็ให้ละไป
ให้กำหนดรู้อารมณ์ที่มีอยู่คือ ปีติ สุข เอกัคคตา ต่อไป

ฌานที่ ๓ มีคุณสมบัติดังนี้

เมื่อกำลังของสมาธิในฌาน ๒ แก่กล้า
จิตจะละปีติ เหลือแต่ความสุขอันประณีต

จิตตั้งมั่นแน่วแน่ (เอกัคคตา) อยู่กับความสุขอันประณีต
เป็นความสุขที่ผู้ปฏิบัติมักจะติดอยู่ในฌานนี้

ฌานที่ ๔ มีคุณสมบัติดังนี้
เมื่อสมาธิของฌาน ๓ เต็มที่แล้วจิตจะละสุข
มีอุเบกขาเข้ามาแทนที่
จิตตั้งมั่นแน่วแน่ (เอกัคคตา) อยู่กับอุเบกขาโดยมีสติรับรู้
สมาธิในฌาน ๔ จิตจะตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ
แม้จะมีเสียงดัง ยุงกัด หรือนั่งนาน ๆ มีความปวดเกิดขึ้น
จิตก็วางอุเบกขาต่อสิ่งนั้น ๆ ได้

อนึ่ง สมาธิในฌานอันเกิดจากความสงบของจิต
อาจจะรู้เห็นเกินกว่าคนทั่วไปจะมีได้ (อภิญญา) เช่น
๑. แสดงฤทธิ์ได้ (อิทธิวิธิ)
๒. หูทิพย์ (ทิพโสต)
๓. รู้จิตผู้อื่น (เจโตปริยญาณ)
๔. ระลึกชาติได้ (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ)
๕. ตาทิพย์ (ทิพจักขุ)
๖. ทำอาสวะกิเลสให้หมดไป (อาสวักขยญาณ)
คุณวิเศษอย่างที่ ๑-๕ เป็นเพียงโลกียญาณ เสื่อมได้
ไม่ใช่พระอรหันต์ หากหลงยึดติดอยู่ก็ยังไม่พ้นทุกข์
ญาณอย่างที่ ๖ ดับตัณหาสิ้นอาสวะกิเลสได้พ้นทุกข์

จะสำเร็จได้ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่ได้ฌานหากเวลาจะตายเข้าสมาธิอยู่ในฌาน
กำลังของสมาธิจะนำพาไปเกิดในพรหมโลก
อายุของพรหมยืนยาวมาก
แต่เมื่อหมดอายุขัยก็จะกลับมาเกิดอีก
บ้างเกิดเป็นมนุษย์
บ้างเกิดในอบายภูมิ ซึ่งอาจจะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมในอดีตที่ทำไว้
เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิเพียงอย่างเดียวจึงไปไม่ถึงนิพพาน
ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วย

วิปัสสนากรรมฐาน คือการฝึกจิตให้เกิด**ปัญญา**
เพื่อให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายตามกฎธรรมชาติ
อันต่างไปจากความเป็นจริงทางโลกที่มนุษย์สมมุติขึ้นมา
ชาวโลกมักนิยามความหมายและให้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ
เพื่อประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน
ซึ่งไม่เป็นสากลเพราะใช้กับทุกคน ทุกที่ ในโลกได้
เช่น ภาษา เงินตรา กฎหมาย ประเพณี เป็นต้น
สิ่งนี้ใช้ได้เฉพาะบางท้องถิ่นที่ยอมรับสมมติดังกล่าว

ต่างไปจากความเป็นจริงทางธรรมหรือกฎธรรมชาติ

ได้แก่กฎ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**
ซึ่งครอบคลุมทุกสรรพสิ่งเอาไว้
เพราะทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง)

มีความขัดแย้งกดดันกัน ยากที่จะอยู่ในสภาวะเดิมได้
เป็นของปรุงแต่งขึ้นมา ไม่สมบูรณ์ในตัว (ทุกขัง)

เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ ที่มารวมตัวกันเข้า
ไม่เป็นของใครจริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา (อนัตตา)

ความเป็นจริงดังกล่าวจะช่วยถอดถอนความเห็นผิด
ซึ่งคนส่วนใหญ่จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตนชอบและชัง
โดยอยากให้สิ่งที่ตนชอบ ยินดี พอใจ เป็น**นิจจัง**
คืออยากให้คงที่อยู่ในสถานะอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ
แม้จะเปลี่ยนก็ไม่อยากให้เปลี่ยนไปในทางเสื่อม
อยากให้เปลี่ยนไปในทางที่ตนยินดี พอใจ ยิ่งขึ้น
แต่ทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ
โดยเฉพาะธาตุ ๔ คือร่างกาย และวัตถุสิ่งของ
เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเก่า ชรา ชำรุดทรุดโทรม
และเข้าสู่มรณะ คือความแตกสลาย ในที่สุด

ความเห็นผิดต่อมาคือเห็นว่า*ชีวิตเป็นสุข* หรือ**สุขขัง**

แท้จริงแล้วความสุขจริง ๆ ไม่มี มีแต่ความทุกข์
ที่เห็นว่าเป็นสุขเพราะความหลงในอารมณ์
กล่าวคือเมื่อยินดีพอใจในสิ่งใดก็หลงว่าสิ่งนั้นเป็นสุข
แท้จริงแล้วมีความทุกข์เจืออยู่ในสิ่งนั้นด้วย
เช่น สตรีอยากมีลูก เมื่อตั้งครรภ์ก็ยินดีมีความสุข
เมื่อคลอดลูกออกมาก็ยิ่งดีใจมีความสุข
แท้จริงการตั้งครรภ์และการคลอดลูกเป็นความทุกข์
เมื่อครรภ์แก่ก็ทรมานกาย เมื่อคลอดก็เจ็บปวดสาหัส
แต่ความอยากมีลูกบดบังความทุกข์เอาไว้โดยสิ้นเชิง

นอกจากนี้ชาวโลกยังเห็นว่าชีวิตเป็นตัวตนหรือ**อัตตา**
จึงมีของ ๆ ตนอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย
เช่น สามีฉัน ภรรยาฉัน ลูกของฉัน บ้านของฉัน ฯลฯ
ในทางธรรมนั้นสิ่งทั้งหลายเป็น**อนัตตา**
ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บ้าน ต้นไม้ ภูเขา รถ
มีแต่ส่วนประกอบย่อย ๆ หรืออนุภาคของธาตุ ๔
อันได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ
เมื่อมารวมกันเข้าเป็นกลุ่มก้อนหรือเป็น**รูป**
คนก็เรียกว่าบ้าน ต้นไม้ ภูเขา ตามรูปลักษณ์ของสิ่งนั้น

หากมีจิตใจหรือ**นาม**เข้าไปอยู่ในรูป (ร่างกาย) นั้น
ก็เป็นชีวิตหนึ่ง ๆ ขึ้นมา

ซึ่งคนก็นิยามความหมายว่า เป็นสัตว์ (ชนิดนั้นชนิดนี้)
เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย แถมตั้งชื่อให้ด้วย
เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา

แท้จริงคน สัตว์ บ้าน ต้นไม้ ภูเขา รถ หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่มี
มีแต่รูปกับนามมารวมกันเท่านั้น
หากแยกรูป นาม ออกละเอียดแล้ว จะไม่มีสิ่งนั้น ๆ
เช่น รูปหรือร่างกายของคน สัตว์ หากแยกส่วนออกมา
ก็จะได้อวัยวะต่าง ๆ มี ตา หู จมูก ผม ฟัน หนัง ฯลฯ
ลำพังตา หู จมูก ผม ฟัน หรือส่วนอื่น ๆ อย่างเดียว
ย่อมไม่ใช่รูปร่างของคน สัตว์ เป็นแต่อวัยวะส่วนหนึ่ง
และหากแยกอวัยวะแต่ละส่วนออกไปให้ย่อยที่สุด
ก็จะได้ปรมาณูของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น

ในทำนองเดียวกัน ส่วนที่เป็นนาม หรือจิตใจ
อันประกอบด้วยความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา)
ความคิด (สังขาร) และความรู้ (วิญญาณ)
เมื่อแยกออกมาเป็นส่วน ๆ แล้วจะไม่มีจิต
มีแต่ส่วนประกอบย่อย ๆ ของจิต
เช่น ความคิดไม่ใช่จิต เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของจิต
ความจำไม่ใช่จิต เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของจิต เป็นต้น
เหมือนกับล้อไม่ใช่รถ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของรถเท่านั้น

ในทางธรรมจะมองสิ่งต่าง ๆ ในเชิงวิเคราะห์ (แยกส่วน)
เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้นได้ดีที่สุด
ในทางโลกจะมองสิ่งต่าง ๆ ในเชิงสังเคราะห์ (องค์รวม)
ทำให้เห็นเป็นรูปลักษณ์แล้วนิยามความหมายสิ่งนั้น
จึงเห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขา
ทำให้หลงยึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน เป็นของตน
จึงไม่สามารถปล่อยวางจากความเป็น ตัวกู ของกู ไปได้
ทุกข์ทั้งหลายก็มาจากความเป็น ตัวกู ของกู นั่นเอง
คนอื่นเจ็บป่วย ฉันไม่ทุกข์ ถ้าฉันเจ็บป่วย ฉันก็ทุกข์
ลูกคนอื่นติดยา ฉันไม่ทุกข์ ถ้าลูกฉันติดยา ฉันก็ทุกข์
ดังนี้เป็นต้น

การยึดว่าเป็นตัวเรา ของเรา
เราจึงอยากให้ตัวเราและของเราพิเศษกว่าของคนอื่น
และอยากให้อยู่เหนือกฎของธรรมชาติ (ไตรลักษณ์)
เป็นความต้องการที่เพ้อฝัน ไม่มีทางที่จะเป็นจริงได้
ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจที่เห็นผิดไปจากครรลองนั่นเอง
ใจที่เห็นผิด ทำร้ายตน ยิ่งกว่าคนอื่นทำร้าย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ช่วยให้เราเข้าใจถึงความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ
เพื่อถอดถอนความยึดมั่นสำคัญผิดอันเป็นเหตุแห่งทุกข์

แต่การจะปฏิบัติวิปัสสนาก็ต้องอาศัยการทำสมาธิเข้าช่วย
เพราะถ้าไม่มีสมาธิตั้งมั่นพอ **นิวรณ์**ก็จะเข้าครอบงำจิต

นิวรณ์คือกิเลสที่ขัดขวางไม่ให้จิตก้าวหน้าในการภาวนา
นิวรณ์มี ๕ อย่าง ได้แก่

๑. ความคิดฟุ้งถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (กามฉันทะ)
๒. คิดแค้นเคืองถึงคนที่ทำให้ตนไม่พอใจ (พยาบาท)
๓. รู้สึกหดหู่ ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ)
๔. คิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งต่าง ๆ จนไม่มีสมาธิ (อุทธัจจกุกกุจจะ)
๕. ลังเลสงสัยในธรรม ไม่ทุ่มเทที่จะภาวนา (วิจิกิจฉา)

นิวรณ์จะรบกวนจิตช่วงวันแรก ๆ ของการปฏิบัติธรรม
เพราะจิตยังขาดกำลังสติและสมาธิที่เข้มแข็ง
การที่จะทำสมาธิให้ใจมีความสงบจากนิวรณ์นั้น
ต้องอาศัย**ความเพียร**ในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
เพราะธรรมชาติของจิตเป็นอนิจจัง เปลี่ยนอารมณ์เร็ว
เป็นทุกขัง คงอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้นาน
เป็นอนัตตา ยากที่จะบังคับให้ได้ดังใจ
การที่จะฝึกจิตให้เชื่องต้องใช้เวลา
เหมือนฝึกม้าพยศจะฝึกให้เชื่องในเวลาเร็ววันไม่ได้

ในการฝึกจิตนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรบังคับจิตให้อยู่นิ่ง ๆ

เพราะจิตใช้กำลังบังคับไม่ได้
เพียงแต่ประคองจิตให้รู้ชัดถึงลมหายใจที่เข้า-ออก
เมื่อลมหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น
และเมื่อลมหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น
หากจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ไม่เป็นไร
เอากลับมารับรู้ลมหายใจใหม่
เผลออีกก็เอากลับมาอีกไม่ท้อถอย
*อย่างนี้เรียกว่ามี**ความเพียร***
อย่าไปหงุดหงิดขุ่นเคืองที่จิตไม่ยอมอยู่นิ่งๆ
ทำอย่างผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่กดดันตัวเอง
แต่ก็ไม่ย่อหย่อน
ให้จิตเดินสายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป

จิตจะสงบหรือไม่สงบเป็นเรื่องของจิต
เรามีหน้าที่ทำความเพียร

การทำสมาธิให้เข้าถึงความสงบของคนยุคนี้ค่อนข้างยาก
เพราะจิตเข้าไปสัมพันธ์กับวัตถุ หน้าที่การงาน ครอบครัว
และสิ่งเร้าประสาทสัมผัสจนชิน จึงยากที่จะทำให้จิตสงบ
แต่ความเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นประจำ
จะช่วยอบรมบ่มเพาะจิตให้เชื่องลง และสงบได้
สติและความเพียรจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการทำสมาธิ

หากขาดสติและความเพียร ก็อย่าถามถึงความสำเร็จ

ในช่วงวันแรก ๆ จิตจะสงบเพียงช่วงสั้น ๆ
เป็นสมาธิระดับต้นเรียกว่า**ขณิกสมาธิ**
ระยะนี้ผู้ปฏิบัติที่เป็นคนเอาแต่ใจตัว อยากให้ได้ดังใจ
เมื่อไม่ได้ดังใจก็จะรู้สึกหงุดหงิด เบื่อ อยากกลับบ้าน
แต่ถ้ามีความเพียร ปฏิบัติต่อไปไม่ท้อถอย
วันต่อ ๆ มาจิตจะตั้งมั่นสงบได้นานขึ้นเป็นครั้งคราว
แต่ก็ยังไม่มั่นคงดีนัก เป็นสมาธิระดับกลาง
เรียกว่า**อุปจารสมาธิ**
หากเพียรปฏิบัติต่อไป จิตจะเข้าถึงความสงบลึกได้นาน
เข้าสู่สมาธิระดับสูง จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ**
เป็นสมาธิระดับฌาน ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้น

สมาธิระดับต้น (ขณิกสมาธิ) ไม่เหมาะทำวิปัสสนา
เพราะจิตยังฟุ้งอยู่ไม่มีกำลังที่จะเสริมปัญญาให้รู้แจ้ง

สมาธิระดับกลาง (อุปจารสมาธิ)
นำมาทำวิปัสสนาได้ เพราะจิตมีกำลังตั้งมั่นพอสมควร
หากจิตเกิดปัญญาเข้าถึงธรรมละตัณหาได้หมด
*ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เรียก***ปัญญาวิมุติ**

สมาธิระดับสูง(อัปปนาสมาธิ)จิตมีพลัง ลุ่มลึก
สามารถเข้าถึงความจริงที่ละเอียดลึกซึ้งได้
จึงเกื้อกูลต่อการทำวิปัสสนาให้ได้ผลเร็วขึ้น
หากจิตเกิดปัญญาเข้าถึงธรรม ละตัณหาได้หมด
*ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ วิธีนี้เรียก**เจโตวิมุติ***

การปฏิบัติวิปัสสนา ตามแบบสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑. **ฐานกาย** (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ปฏิบัติดังนี้

- มีสติรู้ลมหายใจเข้าออก **(อานาปานสติ)**
- มีสติรู้การเคลื่อนไหวใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาบถ)
- มีสติรู้การเคลื่อนไหวย่อย ดื่ม กิน ขยับ **(สัมปชัญญะ)**
- มีสติรู้ว่าร่างกายเป็นของสกปรก **(ปฏิกูลมนสิการ)**
- มีสติรู้สภาวะธาตุ ๔ **(ธาตุมนสิการ)** ที่มีอยู่ในกาย คือ
    - ธาตุดิน (แข็ง เป็นกลุ่มก้อน)
    - ธาตุน้ำ (เหลว เปียก ชุ่มชื้น)
    - ธาตุลม (เลื่อนไหล ผลักดัน เคร่งตึง)
    - ธาตุไฟ (อุ่น ร้อน)

- มีสติรู้ว่ากายไม่งาม (อสุภ) เป็นดั่งซากศพ **(นวสีวสิกา)**

ฐานกายเป็นฐานหยาบ เป็นรูปธรรมง่ายต่อการปฏิบัติ จึงควรใช้ฐานนี้เป็นหลัก เพราะเชื่อมไปยังฐานอื่นๆ ได้

๒. **ฐานเวทนา** (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ปฏิบัติดังนี้
เมื่อมีผัสสะหรือสิ่งที่กระทบประสาทสัมผัสเกิดขึ้น เช่น
ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส
กายรับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบกาย เกิดขึ้นกับกาย)
เวทนาหรือ**ความรู้สึก**ก็จะเกิดขึ้นกับใจทันที
ชอบก็เป็นสุข (สุขเวทนา) ชังก็เป็นทุกข์(ทุกขเวทนา)
เฉยก็เป็นอุเบกขา (อทุกขมสุขเวทนา)
หากชอบก็เสาะหา เป็นกิเลสฝ่ายโลภ (ราคะ โลภะ)
ชังก็ผลักไส ขจัดออก เป็นกิเลสฝ่ายโกรธ (โทสะ)
เฉยก็ปล่อยวาง กิเลสเข้าไม่ได้
อุเบกขา*จึงเป็นอารมณ์ที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น
เพราะเป็นมาตรการที่จะสกัดมิให้กิเลสใหม่เข้ามา
ส่วนกิเลสเก่าที่โผล่ออกมาก็จะถูกสลัดทิ้งไป*

๓. **ฐานจิต** (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ปฏิบัติดังนี้
มีสติรับรู้ว่า**จิตคิด**หรือ**ตั้งอยู่** ในอกุศล กุศล หรือฌาน

*จิตเป็นอกุศล*ได้แก่จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่
ฟุ้งซ่าน ไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นสมาธิ ไม่หลุดพ้น เป็นต้น
*จิตเป็นกุศล*ได้แก่จิต ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ
ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ถึงฌาน หลุดพ้น เป็นต้น

จิตเปลี่ยนแปลงได้เร็วมากบางครั้งสังขารก็มาปรุงแต่งจิต
เป็นบุญหรือปุญญาภิสังขาร
เป็นบาปหรืออปุญญาภิสังขาร
เป็นฌานหรืออเนญชาภิสังขาร
จิตจึงยากที่จะคงทนอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งได้นาน
ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสติตามรู้ความเป็นจริงของจิตด้วย

๔. **ฐานธรรม** (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ปฏิบัติดังนี้

- ***นิวรณ์ ๕*** *ซึ่งเป็นกิเลสสำคัญ รู้ว่าเกิดขึ้นกับจิตหรือไม่*

- **ขันธ์ ๕** มีรูปขันธ์หรือธาตุ ๔ เป็นเรื่องของกาย ส่วนนามขันธ์ ประกอบด้วย ความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) ความรู้ (วิญญาณ) ธรรมหมวดนี้เป็นเรื่องของจิต

- ***อายตนะ ๑๒*** *อันมีอายตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย (เป็นเรื่องของกาย) และใจ (เป็นเรื่องของจิต) จับคู่กับอายตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบกาย) และธรรมารมณ์) อายตนะ ๑๒ รวมสิ่งที่เป็นส่วนของกาย ของจิต และสิ่งที่อยู่นอกกายนอกจิต เป็นฐานที่กว้างครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งทั้งหลายจึงเป็นธรรมนำมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้*

- **โภชฌงค์ ๗** เป็นองค์ธรรมที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้ง มีสติ (ระลึกรู้ชัด) ธัมมวิจยะ (พิจารณาลงสู่ธรรม) วิริยะ (ความเพียรที่แกล้วกล้า) ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งมั่นของจิต) อุเบกขา (วางใจเที่ยงธรรม ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย)

การนำโภชฌงค์มาปฏิบัติก็โดยมี**สติ**รู้ชัดในสิ่งที่เกิดขึ้น พิจารณาสิ่งนั้นลงสู่ธรรม (ธัมมวิจยะ) ตามกฎไตรลักษณ์ ต้องใช้ความเพียรในการพิจารณา (วิริยะ)ให้จิตเห็นธรรมนั้น เมื่อจิตเห็นธรรมตามความเป็นจริงก็จะอิ่มเอิบใจ (ปีติ) จิตจะสงบ (ปัสสัทธิ) และมีใจตั้งมั่น (สมาธิ) อยู่กับสิ่งนั้น จิตก็วางอุเบกขาไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่เกิดขึ้น

เป็นการเพิ่มพูนปัญญาให้เห็นจริงตามความเป็นจริง
เดินตามแนวทางอริยมรรคมุ่งสู่อริยผล

- ***อริยสัจ ๔ มีทุกข์*** *เพราะอุปาทานต่อขันธ์ ๕ ควรกำหนดรู้ และรู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ ที่ต้องมาเกิดเพราะจิตมีตัณหา*

สมุทัย *เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหาทั้ง ๓ อันมีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ควรละ*

นิโรธ *ได้แก่การดับตัณหาทั้ง ๓ ควรทำให้สำเร็จ*

มรรค *วิถีทางที่จะดับทุกข์ ควรปฏิบัติให้ได้ผล*

มรรคมีองค์ ๘ แบ่งได้ ๓ หมวด คือ

หมวดปัญญา ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

หมวดศีล เจรจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ

หมวดสมาธิ ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ

ต้องนำมรรคทั้ง ๘ องค์ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มิใช่ปฏิบัติเฉพาะในห้องกรรมฐาน ซึ่งไม่เพียงพอ เพราะหากเป็นคนไม่มีปัญญา ไม่มีศีลแล้ว จะปฏิบัติเฉพาะหมวดสมาธิ อย่างที่ปฏิบัติกันอยู่ อันมี ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ ย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จ

จะสำเร็จได้ต้องอาศัยกำลังมรรคทั้ง ๘ องค์ผสานกัน

ฐานธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานที่กว้างขวาง
ครอบคลุมทั้งฐานกาย เวทนา จิต และสิ่งทั้งหลาย
ทั้งที่อยู่ในกายของตน อยู่ในกายของผู้อื่น
และอยู่ในธรรมชาติตลอดจนสิ่งทั้งหลาย
ในส่วนที่อยู่ในกายในจิตตนนั้น
การปฏิบัติจึงมี เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา
จิตในจิต และธรรมในธรรม
ในส่วนที่อยู่ในกายในจิตของผู้อื่น และสิ่งทั้งหลาย
การปฏิบัติจึงมี เห็นกายนอกกาย เวทนานอกเวทนา
จิตนอกจิต และธรรมนอกธรรม ดังนี้เป็นต้น

การปฏิบัติกรรมฐานไม่เพียงแต่จะหลับตาภาวนาเท่านั้น
แม้ลืมตาได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิด
ก็สามารถนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้
ในพุทธกาลพระอรหันต์หลายท่านก็บรรลุธรรมด้วยวิธีนี้

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวสรุปโดยย่อก็คือ

๑. **มีสติ**ตื่นตัวหมั่นสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและจิตของตน
รับรู้ความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ
มิใช่ตามที่เราอยากให้มันเป็น
ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจเข้าออก สั้น-ยาว ชัด-ไม่ชัด

รู้การเคลื่อนไหวทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย
รู้สิ่งที่เกิดกับกายปวด-ไม่ปวด คัน ร้อน หรืออื่น ๆ
รู้สิ่งที่เกิดกับจิต เผลอหรือตั้งมั่น สงบหรือไม่สงบ
เมื่อรู้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว รู้สึกยินดี ยินร้าย หรืออุเบกขา
มีความคิดใดเกิดขึ้น ความคิดนั้นเป็นกุศล
เป็นอกุศล หรือเป็นฌาน

นอกจากนี้ยังมีสติรับรู้สิ่งภายนอกที่มากระทบ
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
รู้ว่าเมื่อมีสิ่งที่มากระทบแล้ว รู้สึกยินดี ยินร้าย หรืออุเบกขา
มีความคิดใดเกิดขึ้นหรือไม่ ความคิดนั้นเป็นกุศล หรืออกุศล
เมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่หรือดับไปอย่างไร ก็รู้อย่างนั้น

๒. **เข้าใจความเป็นจริง**ของสิ่งที่เกิดขึ้นว่า
มีธรรมชาติเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
หรือสิ่งที่เกิดนั้น ธรรมชาติของมัน เป็นเช่นนั้นเอง

๓. **รู้สักแต่ว่ารู้** โดยไม่มีอคติต่อสิ่งนั้น ๆ
หากมีกำลังของสติ สมาธิ และปัญญาที่เข้มแข็ง
จิตจะไม่ปรุงแต่งไปในทาง ยินดี ยินร้าย หลง หรือกลัว
เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของ**จิต**
เป็นเพียงเครื่องระลึกของ**สติ**

ถอดถอนความยินดียินร้ายออกเสียได้
กล่าวคือวางใจเป็น**อุเบกขา**นั่นเอง

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จะปฏิบัติฐานใดฐานหนึ่ง
ก็สามารถเชื่อมโยงไปถึงฐานอื่น ๆ ได้
เช่น ปฏิบัติฐาน**กาย** เมื่อได้นิมิตเห็นกายเป็นอสุภะ
จิตก็จะเกิด**เวทนา**หรือความรู้สึกต่ออสุภะนั้น
เป็นไปในทางยินดี ยินร้าย หรืออุเบกขา (ฐานเวทนา)
หากรู้สึกยินร้าย จิตก็จะฟุ้งซ่าน หวาดหวั่น
หากวางอุเบกขาก็จะตั้งมั่นอยู่ในความสงบ (ฐานจิต)
สภาวะที่เกิดขึ้นกับรูป-นาม (ขันธ์ ๕) เป็นฐานธรรมด้วย
จึงเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เชื่อมโยงถึงกัน

*การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเปลี่ยนจิต
ที่เคยมีอคติต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นจิตที่มีความไม่เที่ยงธรรม
มาเป็นจิตที่มีความเที่ยงธรรม
มีปัญญารู้สิ่งทั้งหลายด้วยเข้าใจว่า สักแต่เป็นเช่นนั้นเอง
เพราะได้ชำระกิเลสตัณหาที่เคยครอบงำจิตให้เบาบางลง*

**จนถึงที่สุดจิตก็จะหมดสิ้นจากกิเลสตัณหา
เป็นจิตที่มีอิสระ เข้าถึงสันติสุขอันนิรันดร์.**



ประวัติ

หลวงพ่อ ชาญชัย อธิปญฺโญ

เกิดเมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๔๘๖ ที่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา บุตรของนาง หมวย และ นายเจ๊กเม้ง แซ่ลิ้ม

ใฝ่ฝันอยากเป็นนักประพันธ์ตั้งแต่เด็ก จึงเข้ากรุงเทพฯ เรียนต่อที่ ร.ร.สวนกุหลาบวิทยาลัย และ ร.ร.เตรียมอุดมศึกษา จบปริญญาตรีวารสารศาสตร์ (สื่อสารมวลชน) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระหว่างทำงานก็หาโอกาสเรียนจนจบปริญญาสาขารัฐประศาสนศาสตร์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๔

เคยทำงานเขียนบทภาพยนตร์ที่ไทยทีวี ช่อง ๔ (ช่อง ๙ อสมท.) งานธนาคาร งานสถาบันการเงิน เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัยรามคำแหง บริษัทในเครือข่ายอังกฤษตรางู สหพัฒนพิบูลย์ สุดท้ายเมื่อปี ๒๕๔๒ เป็นผู้อำนวยการฝ่ายบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

มาเริ่มเข้าวัดฟังธรรมเมื่อปี ๒๕๒๒ จนปี ๒๕๒๗ ได้มีโอกาสเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับคุณแม่สิริ กรินชัย ๗ วัน จากที่เคยหลงผิด ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา มาเป็นผู้สนใจพระพุทธศาสนา อันเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ต่อมา ไม่ว่าจะทำงานที่ใดมักจะได้รับมอบกิจกรรมด้านธรรมะในองค์กรเสมอ ยิ่งเพิ่มศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานทุกปี และได้แสวงหาครูบาอาจารย์ และศึกษาแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ อยู่เสมอ

ในปี ๒๕๓๐ มีความประสงค์จะออกบวชยาวไม่มีกำหนด แต่ติดภาระบุตรชาย ๒ คนยังเรียนอยู่ จึงบอกความประสงค์ให้ภรรยาและบุตรทราบ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจแต่เนิ่น ๆ แล้ววันนั้นก็มาถึง เมื่อบุตรทั้งสองจบปริญญา มีงานทำเรียบร้อย ท่านได้อุปสมบทที่วัดป่าบ้านค้อ ซึ่ง**หลวงพ่อทูล ขิปปฺปญฺโญ** เป็นเจ้าอาวาส เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓ แล้วไปจำพรรษาอยู่ที่วัดตาดน้ำพุ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่**ร่มอารามธรรมสถาน** ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คลอง ๑๐ (ฝั่งธัญบุรี) ต.บึงบา อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะไว้หลายเล่ม เช่น จริงตามความเป็นจริง, กรรมใดใครก่อ (กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด), ปมปริศนาสีนามิ, จากหอคอยสู่ดวงดาว, บัญชีบุญ-ดอกเบี้ยบาป (บัญชีชีวิต, ชีวิตคือละคร), เราเลือกเกิดได้ และความจนที่น่ากลัว

ในการฝึกจิตนั้น

ผู้ปฏิบัติไม่ควรบังคับจิตให้อยู่นิ่ง ๆ
เพราะจิตใช้กำลังบังคับไม่ได้
เพียงแต่ประคองจิตให้รู้ชัดถึงลมหายใจที่เข้า-ออก

เมื่อลมหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น
และเมื่อลมหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น
หากจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ไม่เป็นไร
เอากลับมารับรู้ลมหายใจใหม่
เผลออีกก็เอากลับมาอีกไม่ท้อถอย

อย่างนี้เรียกว่ามีความเพียร
อย่าไปหงุดหงิดขุ่นเคืองที่จิตไม่ยอมอยู่นิ่ง ๆ
ทำอย่างผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่กดดันตัวเอง
แต่ก็ไม่ย่อหย่อน

ให้จิตเดินสายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป

จิตจะสงบหรือไม่สงบเป็นเรื่องของจิต
เรามีหน้าที่ทำความเพียร

หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ

สนใจปฏิบัติธรรมสมัครได้ที่
www.romaram.org

ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้ผล

หลวงพ่อชาญชัย อธิปญฺโญ